MEGAKEUZE
Nederlands winkelplatform

Over Megakeuze

Megakeuze is opgericht in 2010 en is een vergelijkingswebsite op het gebied van consumentenelektronica. Elk product is professioneel gereviewd en beschikt over vele specificaties en duidelijke afbeeldingen. Zo kunt u alle informatie inwinnen die u nodig heeft om over te gaan tot een goede aankoop.

Megakeuze Sitemap

- Home
- Beeld en Geluid
- Computer en Telefonie
- Huishoudelijk
- Keukenapparatuur
- Verzorging

Bedankt voor het downloaden van deze handleiding.

Deze handleiding heeft u gedownload van Megakeuze.nl. Zoekt u meer informatie over het desbetreffende product, bekijk dan hiernaast de sitemap van www.megakeuze.nl.

Deze handleiding is geen eigendom van Megakeuze en is daarom niet verantwoordelijk voor de inhoud.

Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät

ET 6

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации № заказа

9107 - (Schwarz/Silber)

9108 - (Rot/Silber)

www.tuv.com TÜV TÜV Rheinland Group ID:1000000000

GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3.	Stückliste-Ersatzteilliste	Seite 5 - 6
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 8
5.	Computeranleitung	Seite 9 - 13
6.	Garantiebestimmungen	Seite 13
7.	Trainingsanleitung	Seite 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents **Page 15**

F

Sommaire **Page 26**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 38**

RU

Обзор содержания **CTP. 49**

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

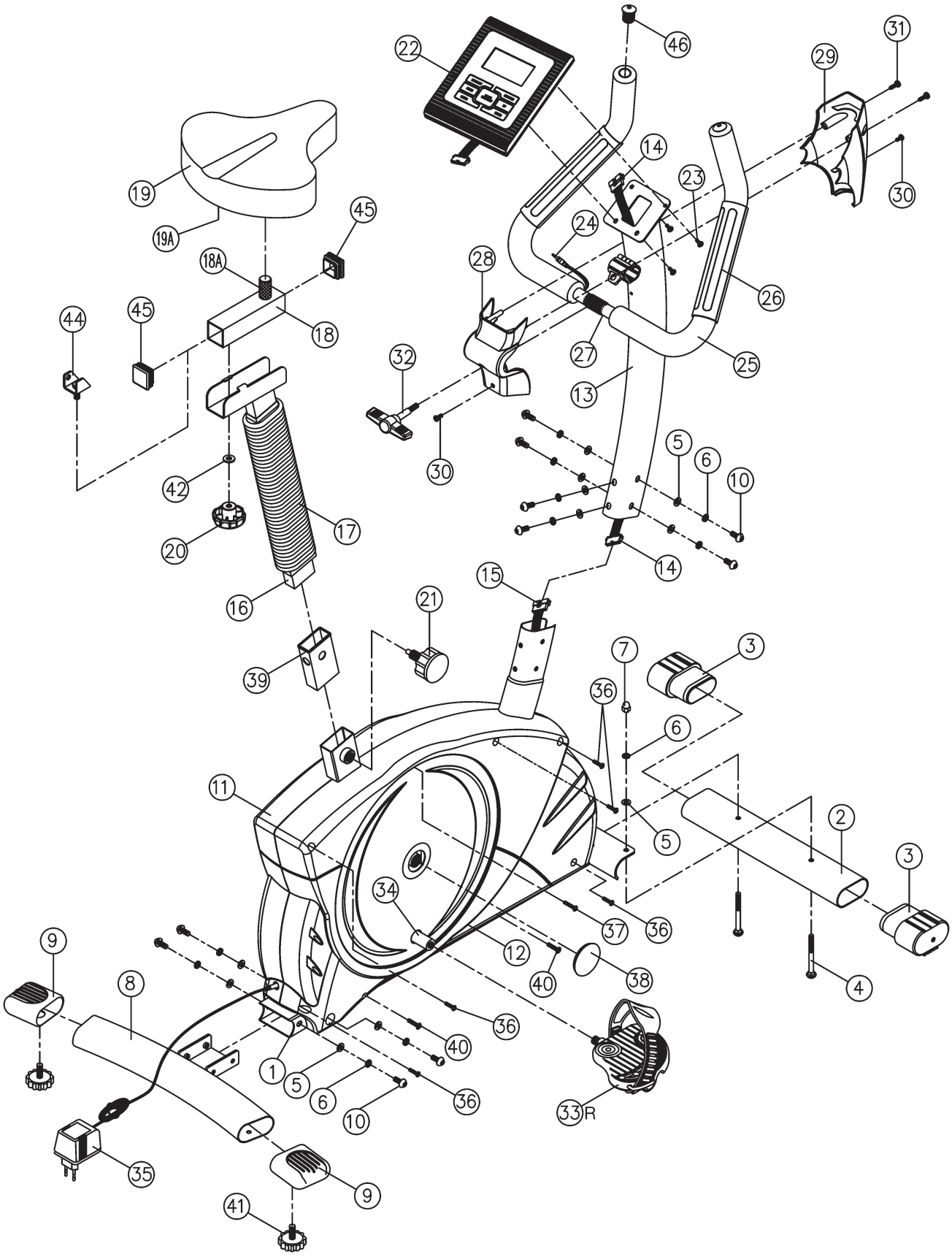
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

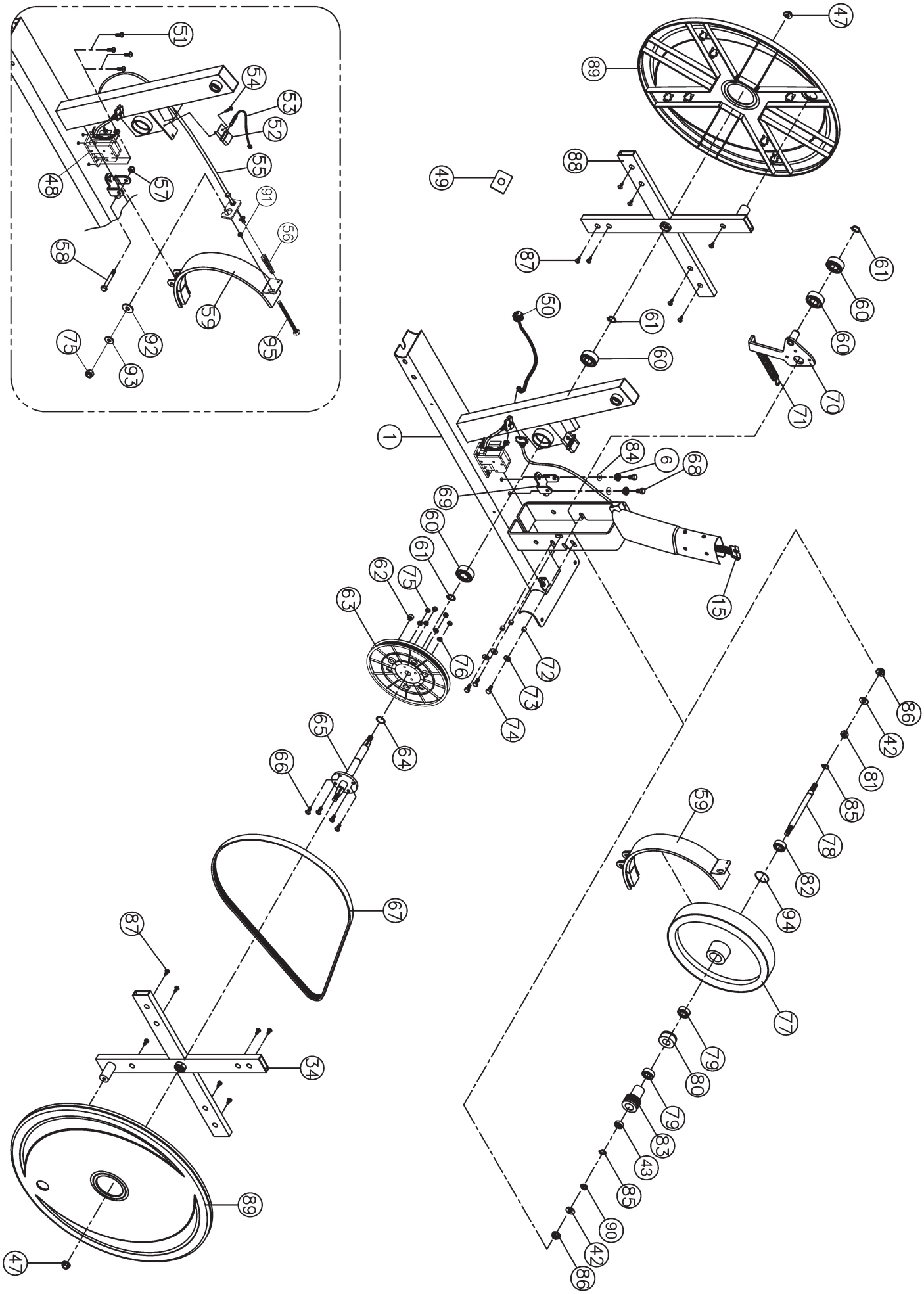
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

18. Das Gerät ist mit einer 16-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

19. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt.


22
46
31
29
19
14
23
30
19A
45
24
18A
28
26
44
45
18
27
25
32
13
30
5
6
10
42
17
20
14
15
16
21
39
7
3
36
6
11
2
5
3
34
37
36
12
40
38
4
9
8
36
40
1
5
6
10
36
33R
35
9
41


51
54
53
52
55
48
57
91
56
58
59
92
75
93
95
47
89
49
88
87
50
61
60
70
71
1
84
6
68
69
60
61
62
75
63
76
72
73
74
15
65
64
66
67
87
34
89
47
86
42
81
85
78
82
94
59
77
79
80
79
83
43
85
90
42
86

Stückliste - Ersatzteilliste
ET 6 Best.-Nr. 9107, 9108

Technische Daten: Stand: 01. 02. 2009

Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/ 5 mit hoher Anzeigegenauigkeit

- Magnet-Brems-System
- ca.9 kg Schwungmasse
- Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung
- 11 vorgegebene Belastungsprogramme
- 5 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert)
- 5 individuelle Programme , 16-stufige Widerstandsregelung
- 1 Körperfettprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 40 bis 400 Watt in 10-er Schritten einstellbar)
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Mit Blue / Green Back Light LCD Display, 7- Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz.
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten, wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness – Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Stellmaße: L 96 x B 52 x H 140
Gerätegewicht: 35 kg

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageanleitung vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9107-01-SI
2	Vorderer Fuß		1	1	33-9805-02-SI
3	Fußkappen mit Transportrollen		2	2	36-9805-07-BT
4	Schlosschraube	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Unterlegscheibe	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Federring	für M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Hutmutter	M8	2	4	39-9900-CR
8	Hinterer Fuß		1	1	33-9805-03-SI
9	Fußkappen		2	8	36-9805-08-BT
10	Innensechskantschraube	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Verkleidung Links		1	1+12 Schw. =	36-9107-01-BT
				Rot =	36-9108-01-BT
12	Verkleidung Rechts		1	1+11 Schw. =	36-9107-02-BT
				Rot =	36-9108-02-BT
13	Lenkerstützrohr		1	1	33-9107-02-SI
14	Verbindungskabel		1	15,22	36-9107-04-BT
15	Stellmotorkabel		1	14,48	36-9107-05-BT
16	Sattelstützrohr		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Stützrohrüberzug		1	16	36-9805-11-BT
18	Sattelschlitten		1	16	33-9814-05-SI
19	Sattel		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Sattelhalterung		1	18	36-9814-12-BT
20	Sterngriffmutter		1	44	36-9814-14-BT
21	Schnellverschluß		1	1	36-9805-13-BT
22	Computer		1	13 Schw. =	36-9107-03-BT
				Rot =	36-9108-03-BT
23	Schraube	M 5 x 12	4	22	39-9988
24	Handpulskabel		1	22	36-9107-07-BT
25	Lenkerüberzug		2	27	36-9805-15-BT
26	Pulsgriffeinheit		2	27	36-9107-08-BT
27	Lenker		1	13	33-9805-06-SI
28	Vordere Lenkerverkleidung		1	13,29	36-9107-09-BT
29	Hintere Lenkerverkleidung		1	13,28	36-9107-10-BT
30	Schraube	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Schraube	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Sterngriffschraube		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Pedale Links		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Pedale Rechts		1	34	36-9805-21-BT
34	Pedalaufnahme Rechts		1	65	33-9805-07-SI
35	Netzgerät	6VoltDC/500mA	1	50	36-9107-22-BT
36	Schraube	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Schraube	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT

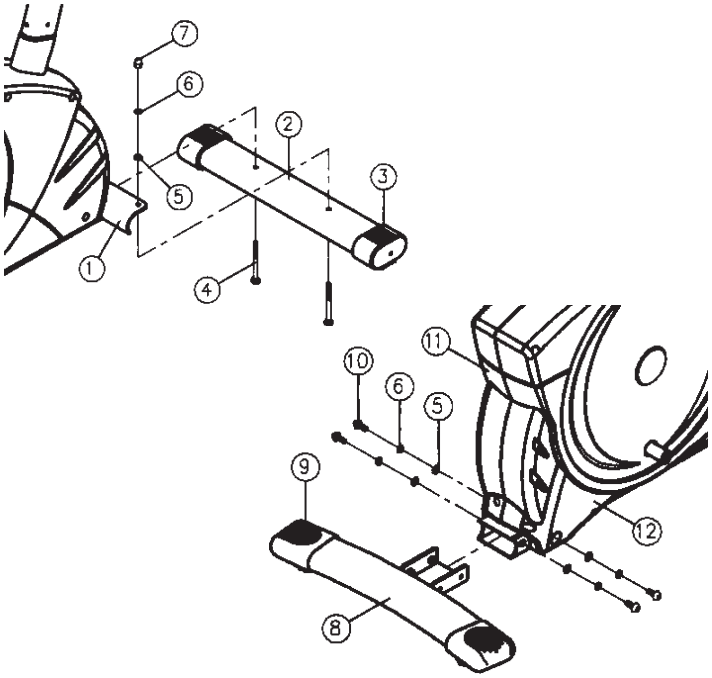
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an		ET-Nummer
38	Rundverkleidung		2	89,90		36-9107-11-BT
39	Gleiter		1	1		36-9805-23-BT
40	Schraube	¾“ x 10-32	4	65		36-9805-24-BT
41	Schraube für Höhenausgleich		2	8		36-9805-25-BT
42	Unterlegscheibe	10//20	3	18,78		36-9718-40-BT
43	Kugellager	6000ZZ	1	78		39-9998
44	Befestigungsteil		1	16+18		33-9814-09-SI
45	Vierkantstopfen		2	18		39-9881
46	Rundstopfen		2	27		36-9718-12-BT
47	Achsmutter	3/8x26	2	65		36-9107-12-BT
48	Stellmotor		1	1,55		36-9107-13-BT
49	Anschlußbuchsenaufnahme		1	50		36-9107-14-BT
50	Anschlußkabel mit Buchse		1	35+48		36-9107-15-BT
51	Schraube	M5 x 18	4	1,48		39-10190
52	Sensorhalter		1	1		36-9814-21-BT
53	Sensor		1	52		36-9107-16-BT
54	Schraube	M6 x 12	1	1,52		39-10078-SW
55	Seilzug		1	48,59		36-9107-17-BT
56	Feder		1	1,59		36-9107-18-BT
57	Selbstsichernde Mutter	M 8	1	58		39-9818
58	Sechskantschraube	M 8 x 52	1	1,59		36-9718-43-BT
59	Magnetbügel		1	1		33-9107-03-SI
60	Kugellager	6203ZZ	4	1,70		36-9805-31-BT
61	Sicherungsclip	C17	3	65		36-9805-32-BT
62	Magnet		1	63		36-9107-19-BT
63	Riemenrad		1	65		33-9805-10-SI
64	Unterlegscheibe	17//22	1	63,65		36-9805-34-BT
65	Tretkurbelachse		1	60		33-9107-04-SI
66	Schraube	M6 x 15	4	63,65,75		39-9911
67	Flachriemen		1	63,83		36-9805-35-BT
68	Sechskantschraube	M8 x 15	2	1,69		39-9821
69	Halterung für Magnetbügel		1	1,59		33-9107-05-SI
70	Spannbügel		1	1		36-9107-20-BT
71	Spannfeder		1	70		36-9805-42-BT
72	Distanzstück		3	70		36-9805-43-BT
73	Unterlegscheibe	6//12	3	74		39-10013-VC
74	Schraube	M 6 x 15	3	70		36-9805-44-BT
75	Selbstsichernde Mutter	M6	5	74+95		39-9816-VC
76	Federring	für M6	4	74		39-9865-SW
77	Schwungrad		1	78,79		33-9505-15-SI
78	Schwungradachse		1	79		33-9805-16-SI
79	Kugellager	6003ZZ	2	78,77		36-9107-21-BT
80	Gleitlager		1	78		36-9814-25-BT
81	Achsmutter	3/8“x9	1	78		39-9820-SW
82	Kugellager	6300ZZ	1	78		39-9946
83	Riemenrad		1	81,82		36-9814-28-BT
84	Unterlegscheibe	8//18	2	68		39-9966
85	Sicherungsclip	C10	2	78		36-9805-36-BT
86	Mutter	3/8“	2	78		39-9820
87	Schraube	M 5 x 12	14	34,88		39-9988
88	Pedalaufnahme Links		1	65		33-9805-08-SI
89	Rundverkleidung		2	34+88	Schw.=	36-9107-22-BT
					Rot =	36-9108-04-BT
90	Achsmutter	3/8“x3	1	78		39-9820-CR
91	Mutter	M6	1	95		39-9861-VZ
92	Kunststoffscheibe	6//22	1	95		36-9107-23-BT
93	Unterlegscheibe	6//12	1	95		39-9993
94	Unterlegscheibe	M30	1	77		36-9107-24-BT
95	Sechskantschraube	M6x65	1	59		39-10411-SW
96	Karton		1			36-9107-25-BT
97	Montage und Bedienungsanleitung		1			36-9107-26-BT
98	Multi-Gabelschlüssel	10/13/14/15	1			36-9107-27-BT
99	Multi-Innensechskantschlüssel	6mm/Cross	1			36-9107-28-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Bitte entnehmen Sie alle Einzelteile dem Karton und prüfen Sie die Vollständigkeit anhand der Stückliste. Einige Teile sind bereits vormontiert.

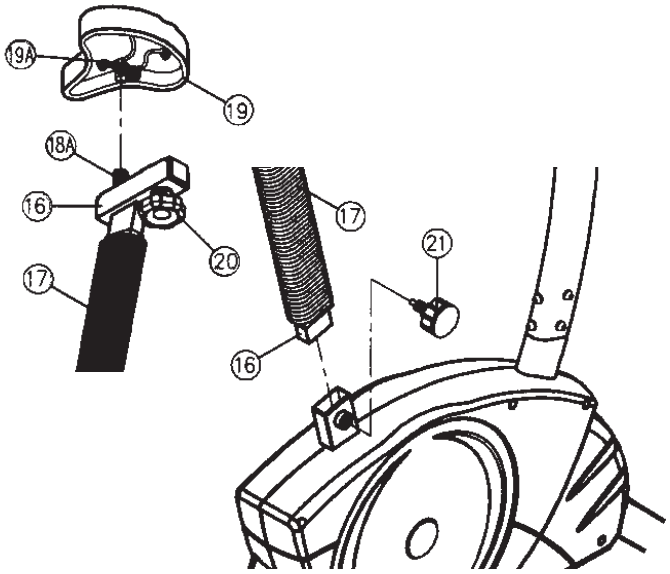
Schritt 1:
Montage des Vorderen und Hinteren Fuß

1. Führen Sie den Hinteren Fuß (8) montiert mit Fußabdeckungen (9) und Höhenausgleichsschrauben (41) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben (10), Unterlegscheiben (5) und Federringen (6). Die Höhenausgleichsschrauben (41) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten.
2. Führen Sie den Vorderen Fuß (2), montiert mit Fußabdeckungen (3) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie mittels der Schlossschrauben (4), Unterlegscheiben (5), Federringe (6) und Hutmuttern (7).



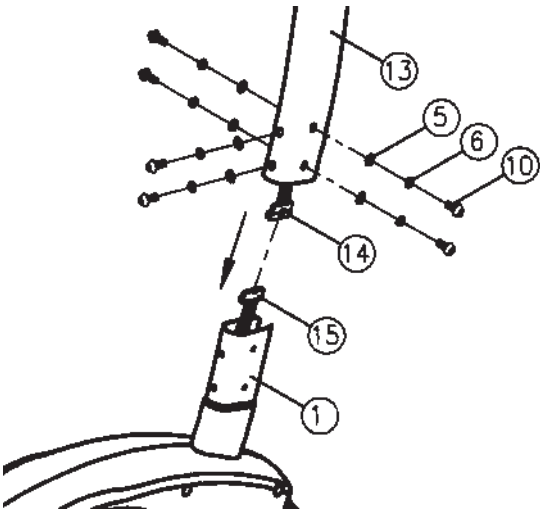
Schritt 2:
Montage des Sattelstützrohres und des Sattels.

1. Schieben Sie die Sattelstützrohmanschette (17) auf das Sattelstützrohr (16) und dann in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (21).
   (Der Schnellverschluss (21) muss nur durch drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (21) wieder durch festdrehen sichern).
2. Stecken Sie den Sattel (19) auf den Sattelgleiter (18A) und schrauben Sie Ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.
3. Stellen Sie sich Ihren Sattel in Ihre gewünschte Position horizontal ein und sichern Sie diese mittels der Unterlegscheibe (42) und Sterngriffmutter (20).



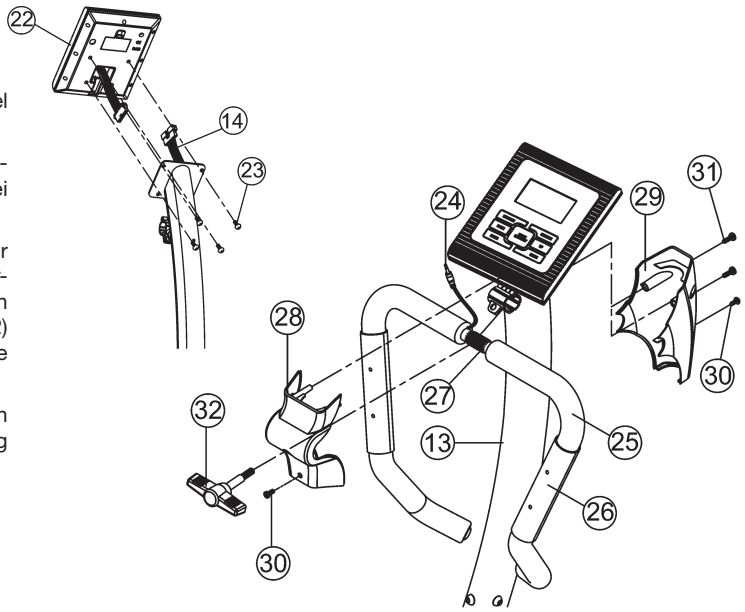
Schritt 3:
Montage des Lenkerstützrohres

1. Entfernen Sie die Schrauben (10), Unterlegscheiben (5) und Federringe (6) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Führen Sie das Lenkerstützrohr (13) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und Verbinden Sie den Stellmotor (15) mit dem Verbindungskabel (14).
3. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (13) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne die Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels den Schrauben (10), den Unterlegscheiben (5) und den Federringen (6).



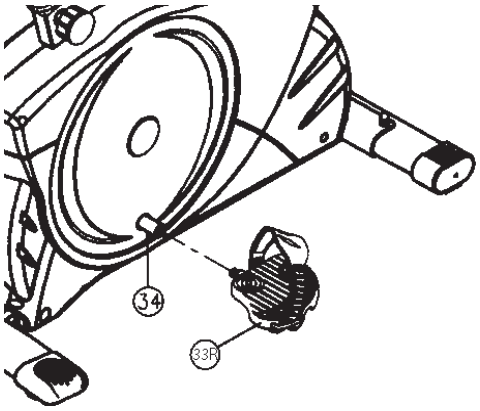
Schritt 4:
Montage des Lenkers und des Computers

1. Nehmen Sie den Computer (22) und stecken Sie das Verbindungskabel (14) in die Rückseite des Computers (22) ein.
2. Schrauben Sie den Computer (22) an die Computerhalterung am Lenkerstützrohr (13) mittels der Schrauben (23) fest, ohne das Kabel dabei einzuquetschen.
3. Führen Sie den Lenker (27) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (13) und schließen Sie diese über den Lenker (27). Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (28) über die Lenkeraufnahme und schrauben Sie den Lenker (27) am Stützrohr(13) mittels der Sterngriffschraube (32) fest. Sichern Sie dann die Lenkerverkleidung(28) mittels der Schraube (30).
4. Stecken Sie das Pulskabel (24) in die entsprechende Buchse hinten am Computer (22) ein. Schrauben Sie die hintere Lenkerverkleidung (29) mittels der Schrauben (30+31) ebenfalls fest.



Schritt 5:
Montage der Pedale

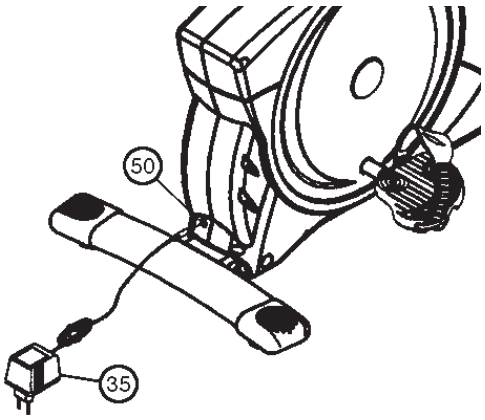
1. Montieren Sie die Pedalsicherungsbänder an die entsprechende Pedale (33R/33L).
   (Achtung: Das Ende mit den Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (33R/33L) an die Kurbelarme (34+88). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links.
   (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (33R) muss im Uhrzeigersinn und die Linke Pedale (33L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



Schritt 6:
Anschluss des Netzgerätes

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (35) in die entsprechende Buchse (50) am hinteren Ende der Verkleidung.

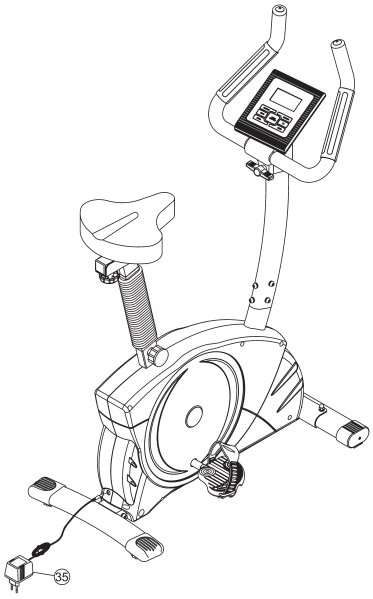
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (35) in eine Steckdose (230V/50Hz).



Schritt 7:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

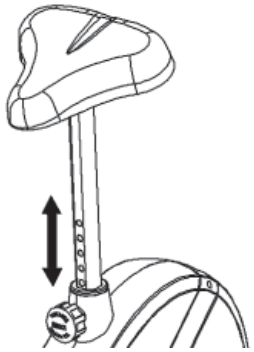
   Anmerkung:
   Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>
Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

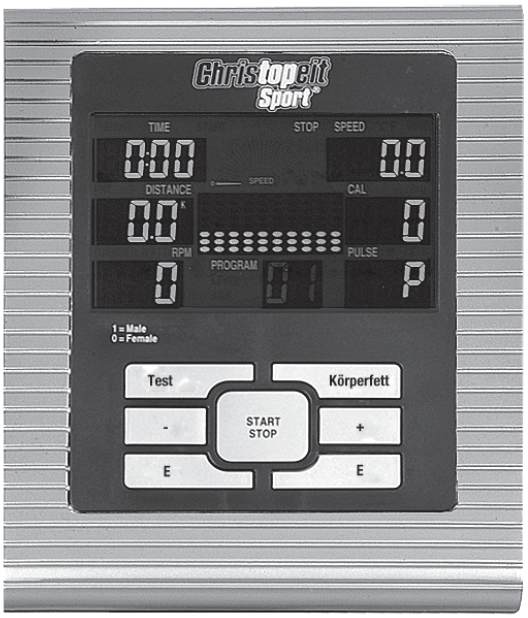
Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Test von UPM und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 16		9107, 9108		ET 6													Jahr 2009
Stufe / Wattanzeige / UPM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 UPM	Computeranzeige	12	19	26	32	39	46	52	59	66	74	81	88	95	102	109	116
50 UPM	Computeranzeige	18	29	40	50	61	71	81	92	103	114	125	135	146	158	169	180
60 UPM	Computeranzeige	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250
70 UPM	Computeranzeige	34	53	72	92	111	131	152	172	193	214	234	253	272	292	311	332

Anmerkung:
1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) kalibriert.

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung “Mit hohen Anzeigegenauigkeit”. Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes.

Computeranleitung zu ET 6



Was Sie vor der ersten Benutzung des Gerätes wissen sollten

A. Stromzufuhr

Stromverbindung ins Gerät einstecken. Der Computer erzeugt ein Pieps-Geräusch und startet den manuellen Bedienmodus.

B. Programmauswahl und Dateneingabe

1. Mit den Tasten “+” und “-“ wird der Trainingsmodus ausgewählt. Dann zur Bestätigung die “E”-Taste drücken.
2. Im manuellen Modus dienen die “+” oder “-“ Tasten zur Einstellung von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN.
3. Mit der START/STOP Taste wird das Training gestartet.
4. Wenn das Trainingsziel erreicht ist, piepst der Computer und hält dann an.
5. Wenn Sie mehr als ein Trainingsziel einprogrammiert haben und mit dem nächsten Ziel weitermachen möchten, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen.

C. Zeitmodus:

1. Wenn Sie zum ersten Mal die Stromverbindung herstellen, geht das Display sofort in den Zeitmodus, damit der Benutzer die aktuelle Uhrzeit eingibt, im Format 24 Stunden und 60 Minuten. Nach der Uhrzeiteinstellung zeigt das Display zwei Balken für Stunde/Minute und Sekunde an. Ein Strich sind zwei Sekunden. Auch die aktuelle Temperatur wird angezeigt. Mit einer beliebigen Taste – außer der “E”-Taste – wird der ZEIT-Modus beendet.
2. Der Computer zeigt automatisch die Uhrzeit an, wenn kein Signal empfangen wird oder innerhalb von 4 Minuten keine Taste gedrückt wurde. Mit der “E” -Taste wechseln Sie zwischen Zeit und Temperatur im Zeitmodus. Jede beliebige Taste – außer “E” – beendet den Zeitmodus.
3. Wenn die Tasten „E” und “+” im STOP-Modus für mehr als 2 Sekunden gleichzeitig gedrückt werden, kann so in den ZEIT-Modus gewechselt werden.
4. Sie befi nden sich in der STOP-Phase und möchten die ZEIT einstellen: Halten Sie die “E“-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt. Die ZEIT wird dann mit den Tasten “+” oder “-“ eingestellt.

Funktionen und Eigenschaften:

1. START/STOP Taste: Startet den Computer ohne Programmwahl. ZEIT zählt automatisch aufwärts, beginnend bei Null. Mit den Tasten “+” oder “-“ stellen Sie die Schwierigkeitsstufe ein.
2. ZEIT: Zeigt die verstrichene Zeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt in Sekundenintervallen zwischen 0:00 und 99:59aufwärts. Der Computer kann auch so programmiert werden, dass er von einem eingegeben Wert herunterzählt. Zur Einstellung verwenden Sie die “+” oder “-“ Tasten. Bei 0:00 ertönt ein Signal, zur Erinnerung, dass die Trainingseinheit beendet ist und die eingestellte Countdownzeit blinkt.
3. ENTFERNUNG: Zeigt die kumulative Entfernung an, die während eines Trainings zurückgelegt wurde (bis zu 99,9 km bzw. Meilen)
4. RPM: Ihr Pedalrhythmus (Umdrehungen/Minute).
5. WATT: Die Stärke der mechanischen Kraft, die vom Computer während Ihres Trainings empfangen wird.
6. SPEED: Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit in Km bzw. Meilen pro Stunde.
7. KALORIEN: Der Computer berechtet fortlaufend die Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden.
8. PULS: Anzeige des Pulswertes in Schläge pro Minute während des Trainings.
9. ALTER: Das Alter kann von 10 bis 99 Jahren eingegeben werden. Wird das Alter nicht eingegeben, gilt die Voreinstellung von 35 Jahren.
10. ZIELHERZFREQUENZ (ZIELPULS): Die Herzfrequenz, die beibehalten werden sollte, nennt man Zielherzfrequenz und wird in Schlägen pro Minuten angegeben.
11. PULSERHOLUNG: Während der START-Phase lassen Sie die Hände an den Griffen oder den Herzschlagsensor an der Brust. Drücken Sie die TEST-Taste. Alle Displayanzeigen verschwinden –außer der ZEIT-Anzeige. Die Zeit zählt runter von 00:60 bis 00:00. Wenn 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz bzw. den Pulserholungsstatus auf der Skala F1.0 bis F6.0 an:

1.0 bedeutet HERVORAGEND
$1.0 < F < 2.0$ bedeutet SEHR GUT
$2.0 \leq F \leq 2.9$ bedeutet GUT
$3.0 \leq F \leq 3.9$ bedeutet AUSREICHEND
$4.0 \leq F \leq 5.9$ bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0 bedeutet SCHLECHT

Hinweis: Wenn der Computer kein Pulssignal empfängt, erscheint “P” in der PULSE Anzeige. Wird “ERR” angezeigt, drücken Sie noch einmal die Taste PULSE RECOVERY/PULSERHOLUNG und stellen sicher, dass die Hände an den Griffen sind und der Herzschlagsensor gut auf dem Brustkorb sitzt.

Tastenfunktionen:

Es stehen 6 Tasten zur Verfügung. Eine kurze Erklärung der Funktionen:
1. START/STOP Taste:
a. Schnellstartfunktion: Computerstart ohne Programmauswahl. Nur für manuelles Training. Die Zeit beginnt automatisch von Null aufwärts zu zählen.
b. Während des Trainings können Sie STOP drücken, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.
c. Drücken Sie diese Taste im Stoppmodus und das Training beginnt.
2. “+” Taste:
a. Zur Erhöhung der Schwierigkeitsstufe während des Trainings.
b. Im Einstellungsmenü dient diese Taste zur Erhöhung der Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, sowie der Auswahl von Geschlecht und Programm.
3. “-“ -Taste:
a. Zur Verringerung der Schwierigkeitsstufe während des Trainings.
b. Im Einstellungsmenü dient diese Taste zur Verringerung der Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, sowie der Auswahl von Geschlecht und Programm.
4. “E” -Taste:
a. Im Einstellungsmenü bestätigen Sie mit dieser Taste die Dateneingaben.
b. Im Stoppmodus: Wenn diese Taste länger als 2 s. heruntergedrückt wird, werden alle Werte auf Null gesetzt.
c. Während der Zeiteinstellung bestätigen Sie mit dieser Taste die Stunden- oder Minuteneinstellungen.
5. KÖRPERFETT - Taste: Mit Hilfe dieser Taste geben Sie Ihre Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter ein. Dann kann Ihr durchschnittliches Körperfett ermittelt werden kann.
6. TEST : Taste zur Aktivierung der Herzfrequenz-Erholungsfunktion.

Einführung & Bedienung der Programme:

Manuelles Programm: Bedienungsleitfaden

P1 ist ein manuelles Programm. Das Training wird einfach mit der Taste START/STOP gestartet. Die voreingestellte Schwierigkeitsstufe liegt bei 5. Jede beliebige Stufe kann mit den Tasten “+” oder “-“ während des Trainings eingestellt werden, ohne dass weitere Angaben zu Zeit, Kalorien oder Entfernung gemacht werden.
Bedienung: 1. Das MANUELLE Programm (P1) mit den Tasten “+” oder “-“ auswählen.
2. Mit Taste “E” bestätigen.
3. Die ZEIT Anzeige blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ geben Sie die Trainingszeit ein. Die ZEIT mit der “E”-Taste bestätigen.
4. Wenn ENTFERNUNG blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ die gewünschte

ENTFERNUNG eingeben und mit der “E”-Taste bestätigen.
5. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
6. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme: Treppen, Hügel, Wellen, Tal, Fettabbau, Rampe, Berg, Intervalle, Zufall, Plateau, Sprint, Steiler Anstieg
PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 13 sind voreingestellte Programme. Das Training kann mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und unterschiedlichen Intervallen (siehe Grafiken) durchgeführt werden. Die Schwierigkeitsstufe kann mit den Tasten “+” oder “-“ während des Trainings verändert werden, ohne dass weitere Angaben zu Zeit, Kalorien oder Entfernung benötigt werden.
Bedienung: 1. Mit “+” oder “-“ eines der o.g. Programme von P2 bis P13 auswählen.
2. Mit Taste “E” die Auswahl bestätigen.
3. Die ZEIT Anzeige blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ geben Sie die Trainingszeit ein. Die ZEIT mit der “E”-Taste bestätigen.
4. ENTFERNUNG blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ die gewünschte ENTFERNUNG einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
5 KALORIEN blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
6 Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Selbstprogrammierung von Profilen:

User 1, User 2, User 3 und User 4
Programme 14 bis 17 sind selbstprogrammierbare Programmplätze. Die Werte von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und Schwierigkeitslevel auf einer 10-Stufen Skala sind frei wählbar und einstellbar. Die Werte und Profile werden nach der Ersteinstellung gespeichert. Auch während des Trainings können die aktuellen Werte mit den Tasten “+” oder “-“ verändert werden. Die im Speicher eingestellten Daten werden nicht überschrieben.
Bedienung: 1. Mit “+” oder “-“ wählen sie eines der USER Programmplätze P14 bis P17.
2. Mit ENTER das gewählte Trainingsprogramm bestätigen.
3. Spalte 1 wird blinken. Mit den Tasten “+” oder “-“ das persönliche Trainingsprofile einstellen. Mit der “E”-Taste die erste Spalte des Trainingsprofils bestätigen. Die voreingestellte Schwierigkeitsstufe ist 1.
4. Spalte 2 blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ das persönliche Trainingsprofile einstellen. Mit der “E”-Taste die zweite Spalte des Profils bestätigen.
5. Die o.g. Schritte 5 und 6 fortsetzen und das persönliche Trainingsprofil einstellen. Am Ende mit der Taste “E” die Eingaben bestätigen.
6. Wenn die ZEIT Anzeige blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ die Trainingszeit eingeben. Die ZEIT mit der “E”-Taste bestätigen.
7. Wenn ENTFERNUNG blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ die gewünschte ENTFERNUNG einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
8. Wenn KALORIEN blinkt. Mit den Tasten “+” oder “-“ den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
9. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Cardio-Kontrollprogramme:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Ziel H.R.C.
Programme 18 bis 22 sind die Herzfrequenz-Kontrollprogramme (H.R.C.) und Programm 22 ist das Zielherzfrequenz-Kontrollprogramm.
Programm 18 ist 55% der max. H.R.C. - -
Zielherzfrequenz = (220 – ALTER) x 55%
Programm 19 ist 65% der max. H.R.C. - -
Zielherzfrequenz = (220 – ALTER) x 65%
Programm 20 ist 75% der max. H.R.C. - -
Zielherzfrequenz = (220 – ALTER) x 75%
Programm 21 ist 85% der max. H.R.C. - -
Zielherzfrequenz = (220 – ALTER) x 85%
Programm 22 ist die Zielherzfrequenz - -
Training mit dem Wert der Zielherzfrequenz.
Sie können mit dem gewünschten Herzfrequenztraining loslegen, nachdem ALTER, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN oder ZIELPULS eingegeben sind. Der Computer passt den Schwierigkeitsgrad des Programms basierend auf Ihrer gemessenen Herzfrequenz während des Trainings an. Zum Beispiel, die Schwierigkeitsstufe erhöht sich alle 20 s, wenn die Messung der Herzfrequenz einen Wert unter der Zielherzfrequenz ergibt.

Bedienung: 1. Eines der Herzfrequenzprogramme P18 bis P22 mit den “+” oder “-“ Tasten auswählen.
2. Mit der “E”-Taste bestätigen.
3. Das ALTER blinkt dann in den Programmen P18 bis P21. Mit den Tasten “+” oder “-“ kann der Wert eingestellt werden. Die Voreinstellung ist 35 Jahre.
4. Bei Programm 22 blinkt der ZIELPULS, der mit den Tasten “+” oder “-“ von 80 bis 180 eingegeben werden kann. Die ZIELPULS - Voreinstellung ist 120.
5. Wenn ZEIT blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ die Trainingszeit einstellen. Mit der “E”-Taste die gewünschte ZEIT Eingabe bestätigen.
6. Wenn die ENTFERNUNG blinkt, mit den “+” oder “-“ –Tasten die ENTFERNUNG einstellen. Mit der “E”-Taste die gewünschte ENTFERNUNG bestätigen.
7. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
8. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:
Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Verbinden Sie das Kabel mit dem Anschluss 24 am Computer. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes.
2. Cardio - Pulsmessung:
Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.
ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) so hat die Handpulsmessung Vorrang. START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

Watt/Joule Kontrollprogramm: Watt-Kontrolle

Programm 23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die “E”-Taste, um die Werte von ZIEL WATT, ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN einzugeben. Während des Trainings kann die Schwierigkeitsstufe manuell nicht verändert werden. Zum Beispiel, das Schwierigkeitslevel erhöht sich automatisch, wenn die Geschwindigkeit zu niedrig ist. Oder, die Schwierigkeitsstufe verringert sich, wenn die Geschwindigkeit zu schnell ist. Dadurch wird der berechnete Watt-Wert sich dem Ziel-Wattwert des Benutzers nähern.
Bedienung: 1. Das WATT-KONTROLL (P23)-Programm mit den Tasten “+” oder “-“ auswählen.
2. Wenn ZEIT blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ die Trainingszeit einstellen. Mit der “E”-Taste die gewünschte ZEIT-Eingabe bestätigen.
4. Die ENTFERNUNG blinkt. Mit den “+” oder “-“ -Tasten die ENTFERNUNG einstellen. Mit der “E”-Taste die gewünschte ENTFERNUNG bestätigen.
5. Wenn WATT blinkt, mit den “+” oder “-“ -Tasten den Ziel-WATT Wert einstellen. Mit “E” bestätigen. Der voreingestellte WATT-Wert ist 100.
6. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der “E”-Taste bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS:
1. WATT = DREHMOMENT (kgm) * RPM (Umdrehungen/Minute) * 1.03
2. In diesem Programm bleibt der WATT Wert konstant, d.h. wenn schnell in die Pedale getreten wird, verringert sich der Schwierigkeitsgrad und wenn langsam getreten wird, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad. Versuchen Sie daher immer im gleichen Wattbereich zu bleiben.

Körperfett-Programm: Körperfett

Programm 24 ist ein besonderes Programm. Es berechnet das durchschnittliche Körperfett und bietet ein zugeschnittenes Belastungsprofil. Es gibt 3 Arten von Körpertypen, die anhand des berechneten Körperfetts in Prozent (FAT%) ermittelt werden.
Typ 1: KÖRPERFETT % > 27
Typ 2: 27 ≥ KÖRPERFETT % ≥ 20
Typ 3: KÖRPERFETT % < 20
Der Computer zeigt die Ergebnisse von FAT %, BMI und BMR an.
Bedienung: 1. Das KÖRPERFETT (P24) Programm mit den Tasten “+” und “-“ auswählen.
2. Mit der “E”-Taste bestätigen.
3. GRÖSSE wird blinken. Mit den “+” oder “-“ -Tasten die Körpergröße einstellen. Mit der “E”-Taste bestätigen. Die voreingestellte GRÖSSE beträgt 170cm oder 5’07”.
4. Wenn GEWICHT blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ das GEWICHT einstellen. Mit der “E”-Taste bestätigen. Das voreingestellte Gewicht ist 70kg oder 155lbs.
5. Wenn GESCHLECHT blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ das GESCHLECHT auswählen. Nummer 1 bedeutet “männlich”, 2 bedeutet “weiblich”. Mit der “E”-Taste bestätigen. Das voreingestellte Geschlecht ist 1 (männlich).

6. Wenn das ALTER blinkt, mit den Tasten “+” oder “-“ das ALTER einstellen werden. Mit der “E”-Taste bestätigen. Die Voreinstellung ist 35 Jahre.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Sollte ein „E” im Display erscheinen, überprüfen Sie, ob Ihre Hände die Griffe gut umschließen oder der Brustsensor gut auf dem Körper sitzt. Drücken Sie die Taste START/STOP und die Körperfettmessung beginnt.
8. Nach der Messung zeigt der Computer die Werte von BMR, BMI und FAT % auf dem LCD-Display an. Danach erscheint das auf Ihren Körpertyp zugeschnittene Trainingsprofil.
9. Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das Training.

Bedienleitfaden:

1. Schlafmodus:
Der Computer geht in den Energiesparmodus, wenn 4 Minuten lang keine Signaleingabe oder kein Tastendruck erfolgt. Mit jeder beliebigen Taste aktivieren Sie das Gerät wieder.
2. BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körperfetts, welches auf einem Verhältnis von Größe zu Gewicht basiert. Es wird bei Männern und bei Frauen angewandt.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR-Wert gibt die Anzahl der Kalorien an, die der Körper zum funktionieren braucht. Dabei geht es nicht um sportliche Aktivitäten. Es ist lediglich jene Energie, die für Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur benötigt wird. Gemessen wird der Körper im Ruhezustand, nicht im Schlaf, und bei Zimmertemperatur.

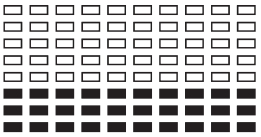
Fehlermeldungen:
E1 (ERROR 1):
Normalzustand: Dieser Fehler wird während des Trainings angezeigt, wenn das Display mehr als 4 s lang kein Signal vom Gerätemotor empfängt und 3 Versuche fehl geschlagen sind.
Eingeschalteter Zustand: Der Gerätemotor geht automatisch zurück auf Null, wenn mehr als 4 s lang kein Signal vom Motor empfangen wird. Der Antrieb des Gerätemotors schaltet dann aus und “E1” erscheint auf dem Display. Sämtliche anderen Anzeigen und Funktionen sind schwarz. Auch ausgehende Signale sind abgeschaltet.
E2 (ERROR 2): Fehler beim Lesen der Speicherdaten. Wenn der Login-Code falsch oder der IC-Speicher beschädigt ist, erscheint „E2“ sofort nach dem Einschalten des Gerätes auf dem Display.
E3 (ERROR 3): Auf dem LCD Display wird “E3” angezeigt, wenn nach 4 s im Startmodus der Computer feststellt, dass der defekte Motor den Nullwert nicht verlassen hat.

Technische Daten des Stromadapters
Model: AHEAD, JAD-0600500E
I/P: 220-240V~50Hz 0,1A max.
O/P: 6V = 500mA 3.0VA

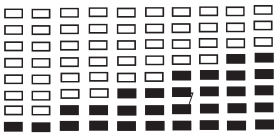
LCD Trainingsprofil-Grafiken

VOREINGESTELLTE PROGRAMMPROFILE:

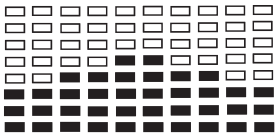
PROGRAMM 1
MANUELL



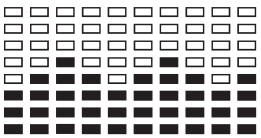
PROGRAMM 2
TREPPE



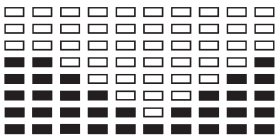
PROGRAMM 3
HÜGEL



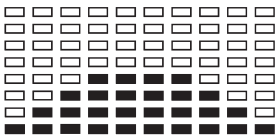
PROGRAMM 4
WELLEN



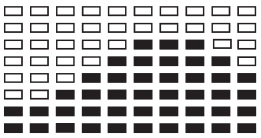
PROGRAMM 5
TAL



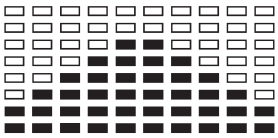
PROGRAMM 6
FETTABBAU



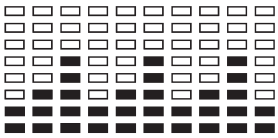
PROGRAMM 7
RAMPE



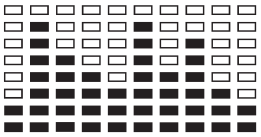
PROGRAMM 8
BERG



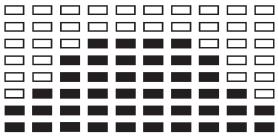
PROGRAMM 9
INTERVALLE



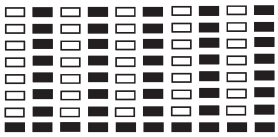
PROGRAMM 10
ZUFALL



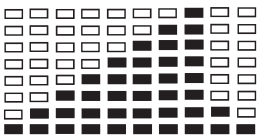
PROGRAMM 11
PLATEAU



PROGRAMM 12
SPRINT



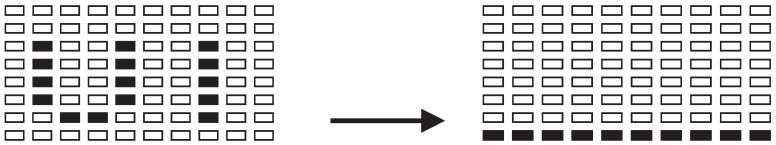
PROGRAMM 13
ANSTIEG



BENUTZER – PROGRAMME

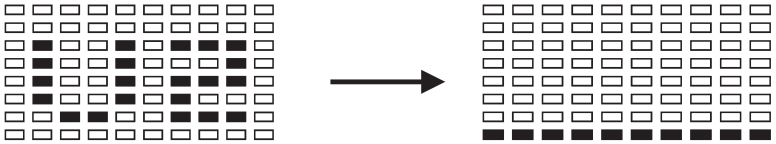
PROGRAMM 14

USER 1



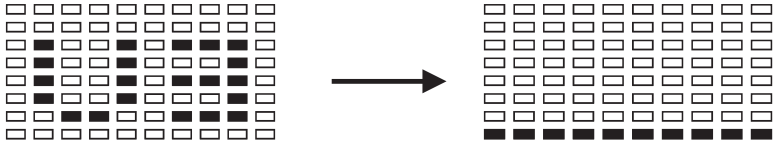
PROGRAMM 15

USER 2



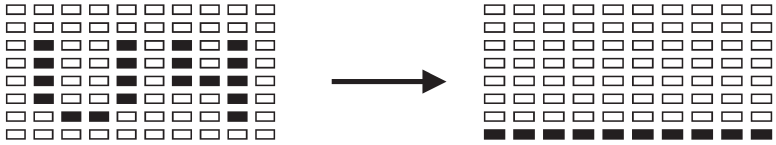
PROGRAMM 16

USER 3



PROGRAMM 17

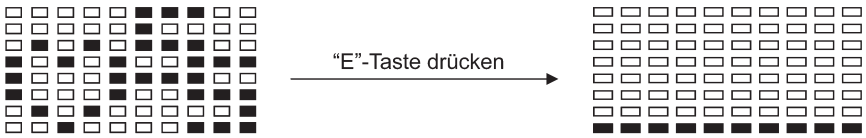
USER 4



HERZFREQUENZ–PROGRAMMPROFILE

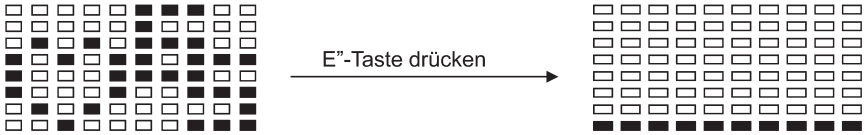
PROGRAMM 18

55% H.R.C.



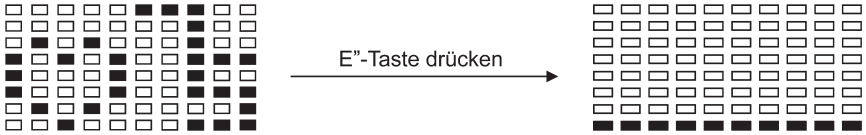
PROGRAMM 19

65% H.R.C.



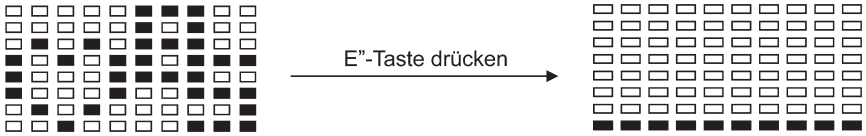
PROGRAMM 20

75% H.R.C.



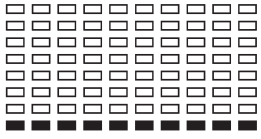
PROGRAMM 21

85% H.R.C.



PROGRAMM 22

ZIEL H.R.C.



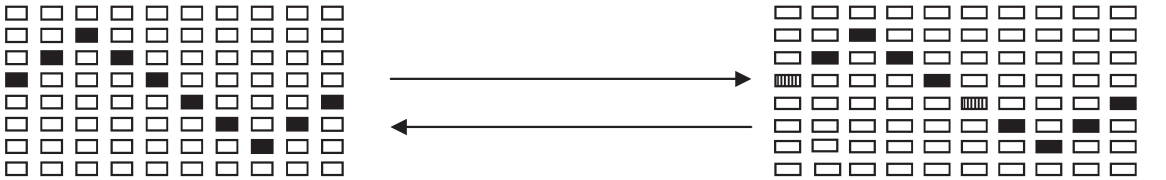
PROGRAMM 23

WATT KONTROLLE

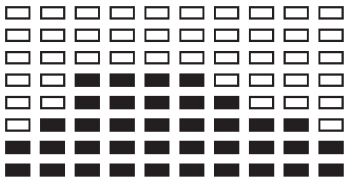
KÖRPERFETT – TESTPROGRAMM:

PROGRAMM 24

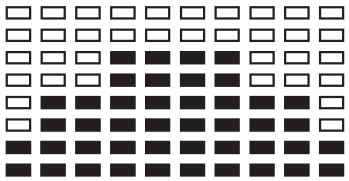
BODY FAT (STOP MODUS) **BODY FAT (START MODUS)**



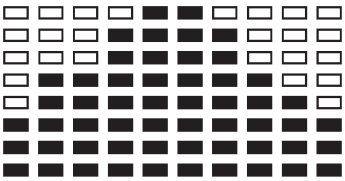
Nach Ermittlung des KÖRPERFETTS wird automatisch eines der folgenden sechs Profile angezeigt:



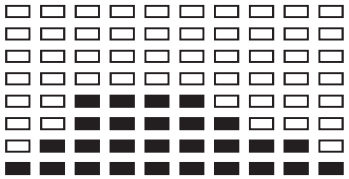
Trainingszeit: 40 Minuten



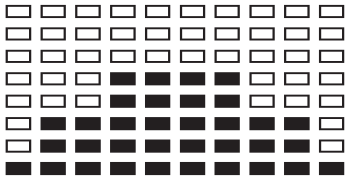
Trainingszeit: 40 Minuten



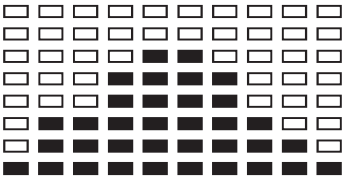
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet.Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen.und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Trainingsanleitung

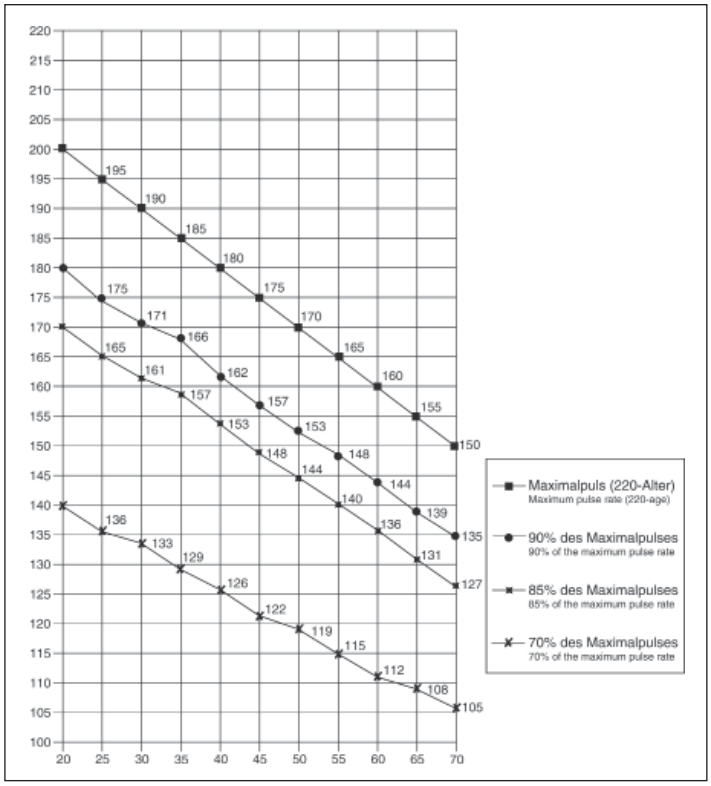
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	15
3. Parts List (List of spare parts)	Page	16 - 17
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	18 - 19
5. Computer instructions	Page	20 - 24
6. Training Instructions	Page	25

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING: Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

18. The unit has a resistance device with 16 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

19. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –5 “H,A”. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed foe home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W.

Parts list – List of spare parts
ET 6 order No. 9107, 9108

Technical data: Issue: 01. 02. 2009

Ergometer of Class HA / EN 957-1/ 5 with high accuracy

- Motor- and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx 9 kg flywheel
- 11 stored training programs
- 5 stored heart frequency training programs
- 5 individual programs, 16 manually adjustable load steps
- 1 Body fat program
- 1 speed independent program (40 – 400 Watt, resistance adjustable in 10 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers at front foot
- Power plug (Adapter)
- Blue / Green Back Light LCD Display with, speed, distance, time, approx calorie consumption, pedal revolutions per minute, pulse frequency and Watt.
- Input of limits for time, speed and approx calories
- Announcement of higher limits
- Fitness – Test
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx L 96 x W 52 x H 140 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

English

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.		ET number
1	Main frame		1			33-9107-01-SI
2	Front foot		1	1		33-9805-02-SI
3	Front foot cover L&R		2	2		36-9805-07-BT
4	Carriage bolt	M8 x 52	2	1,2		39-10448-CR
5	Washer	8//16	12	4,10		39-10018-CR
6	Spring washer	for M8	14	4,10,68		39-9864-CR
7	Cap nut	M8	2	4		39-9900-CR
8	Rear foot		1	1		33-9805-03-SI
9	Rear foot Cover		2	8		36-9805-08-BT
10	Allen head screw	M 8 x 15	10	1		39-9888-CR
11	Left chain cover		1	1+12	Black=	36-9107-01-BT
					Red =	36-9108-01-BT
12	Right chain cover		1	1+11	Black=	36-9107-02-BT
					Red =	36-9108-02-BT
13	Handlebar post		1	1		33-9107-02-SI
14	Computer upper cable		1	15,22		36-9107-04-BT
15	Computer lower cable		1	14,48		36-9107-05-BT
16	Saddle post		1	1,18		33-9805-05-SI
17	Plastic collar		1	16		36-9805-11-BT
18	Movable seat post		1	16		33-9814-05-SI
19	Saddle		1	19a		36-9107-06-BT
19a	Saddle holder		1	18		36-9814-12-BT
20	Star grip nut		1	44		36-9814-14-BT
21	Seat knob		1	1		36-9805-13-BT
22	Computer		1	13	black=	36-9107-03-BT
					Red =	36-9108-03-BT
23	Screw	M 5 x 12	4	22		39-9988
24	Hand pulse wire		1	22		36-9107-07-BT
25	Foam Grip		2	27		36-9805-15-BT
26	Pulse grip unit		2	27		36-9107-08-BT
27	Handlebar		1	13		33-9805-06-SI
28	Back handlebar cover		1	13,29		36-9107-09-BT
29	Front handlebar cover		1	13,28		36-9107-10-BT
30	Screw	M 5 x 20	2	13,28,29		39-10165
31	Screw	M 4 x 15	2	28,29		36-9805-41-BT
32	Handlebar screw		1	13		36-9805-19-BT
33 L	Pedal left		1	88		36-9805-20-BT
33 R	Pedal right		1	34		36-9805-21-BT
34	Cross frame right		1	65		33-9805-07-SI
35	Adaptor	6VoltDC/500mA	1	50		36-9107-22-BT
36	Screw	M 4 x 25	5	1,11,12		36-9805-42-BT
37	Screw	M 4 x 30	1	11,12		36-9805-43-BT
38	Turning plate cover		2	89,90		36-9107-11-BT

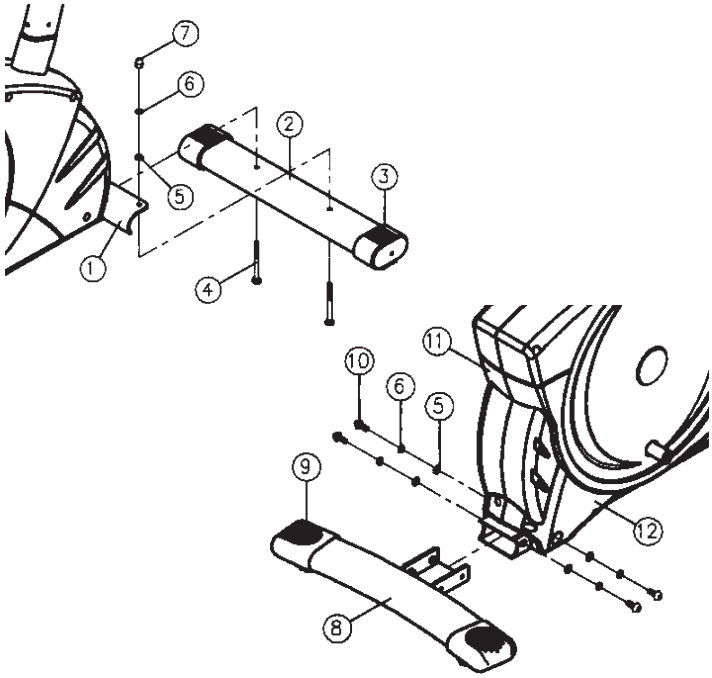
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
39	Saddle support tube insert		1	1	36-9805-23-BT
40	Screw	¾“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Round screw for adjustable height		2	8	36-9805-25-BT
42	Washer	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Bearing	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Fix plate		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Plastic bush		2	18	39-9881
46	Handlebar cap		2	27	36-9718-12-BT
47	Axle nut	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Servo motor		1	1,55	36-9107-13-BT
49	DC cable support		1	50	36-9107-14-BT
50	DC cable		1	35+48	36-9107-15-BT
51	Screw	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Sensor bracket		1	1	36-9814-21-BT
53	Sensor		1	52	36-9107-16-BT
54	Screw	M6 x 12	1	1,52	39-10078-SW
55	Wire rod		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Small spring		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Nylon nut	M 8	1	58	39-9818
58	Hex head bolt	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Magnetic holder		1	1	33-9107-03-SI
60	Bearing	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Clip C	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Magnet		1	63	36-9107-19-BT
63	Rear pulley		1	65	33-9805-10-SI
64	Washer	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Axle for pulley		1	60	33-9107-04-SI
66	Screw	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Belt		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Hex head screw	M8 x 15	2	1,69	39-9821
69	Magnetic holder bracket		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Bracket		1	1	36-9107-20-BT
71	Carge spring		1	70	36-9805-42-BT
72	Spacer sleeve		3	70	36-9805-43-BT
73	Washer	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Screw	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Nylon nut	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Spring washer	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Flywheel		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Flywheel axle		1	79	33-9805-16-SI
79	Bearing	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Metal bushing		1	78	36-9814-25-BT
81	Axle nut	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Bearing	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Front pulley		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Washer	8//18	2	68	39-9966
85	Clip	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Nut	3/8“	2	78	39-9820
87	Screw	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Cross frame left		1	65	33-9805-08-SI
89	Turning plate		2	34+88 black=	36-9107-22-BT
				Red =	36-9108-04-BT
90	Axle nut	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Nut	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Plastic washer	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Washer	6//12	1	95	39-9993
94	Washer	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Hex head screw	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Carton		1		36-9107-25-BT
97	Installation and operating instructions		1		36-9107-26-BT
98	Hex wrench	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT
99	Allen wrench	6mm/Cross	1		36-9107-28-BT

Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendat-ions and safety instruction. Remove all the part of your cycle from the carton and place them on the floor carefully.
Some parts are pre-assembled.

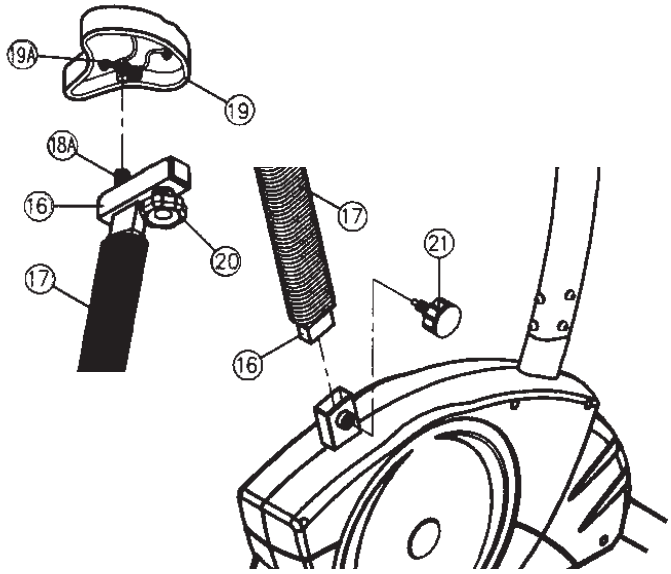
Step 1:
Attach the stabilizer

1. Attach the rear stabilizer (8) assembled with 2 rear cross bar caps (9) and 2 adjustable knob (41) to main frame (1), using 2 allen head bolts (10), 2 washers (5) and 2 spring washers(6).
   You can use adjustable knob (41) to level the bike.
2. Attach the front stabilizer (2) assembled with 2 front cross bar caps (3) to main frame (1), using 2 carriages bolts (4), 2 washers (5), 2 spring washers (6) and two cap nuts (7).



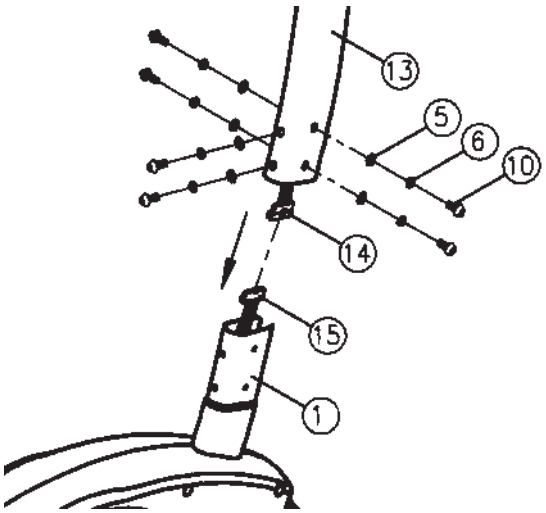
Step 2:
Attach the seat and seat post

1. Slide the plastic collar (17) to cover the seat post (16).
2. Insert the seat post (16) to seat post mounting tube of main frame (1) and secure in position with the seat post quick release (21).
3. Put the clamp of seat (19) to the seat slide post (18A) and tighten the seat firmly into your desired position.
4. After assembling the seat slide post (18) at the seat post with washer (42) star grip nut (20), you can move the hole of seat slide post to adjust your desired position.



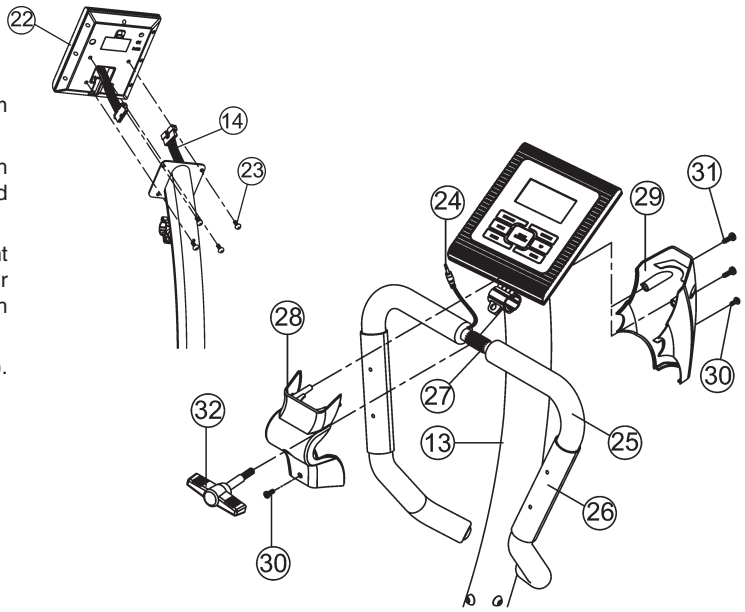
Step 3:
Attach the front post

1. Remove the pre-assembled 4 allen head bolt (10), 4 washers (5) and 4 spring washers (6) from main frame(1).
2. Attach the front post (13) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of middle section motor cable (14) to the socket of the motor cable (15).
3. Insert the front post (13) to main frame (1) and secure, using 4 allen head bolts (10), 4 spring washers (6) and 4 washers (5).



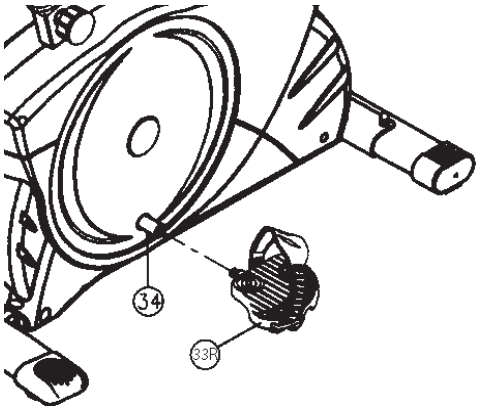
Step 4:
Attach the handlebar and computer

1. Put the plug of middle section motor cable (14) into the socket from monitor (22) backside.
2. Attach the monitor (22) to top monitor bracket of front post (13) with screws (23). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)
3. Attach the handlebar (27) with hand pulses (26) to welded clamp of front post (13) and secure with clamp, clamp decoration cover (28) and star grip screw (32) in your desired position. Fix the decoration cap (28) with screw (30).
4. Insert the plug of hand pulse wire (24) to the jack of the monitor (22). Attach the handlebar covers (28 + 29) with screws (30 + 31).



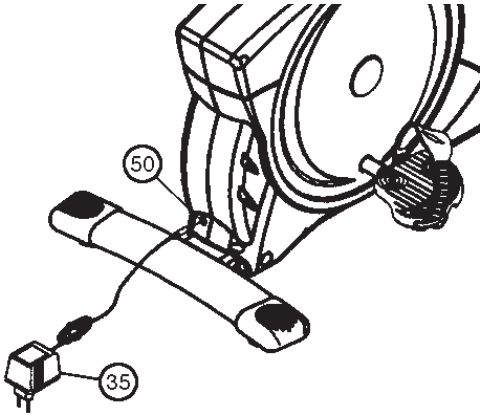
Step 5:
Attach the pedal

1. Attach the pedal straps to the pedals (33R/33L).
   NOTE: The end with four adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (33R/33L) are marked with „R“ & „L“
   NOTE: Right and Left are specified as viewed seated on the machine during training.
   Connect each pedal (33R/33L) to the matching crank arm (34+88) (NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)



Step 6:
Attach the power

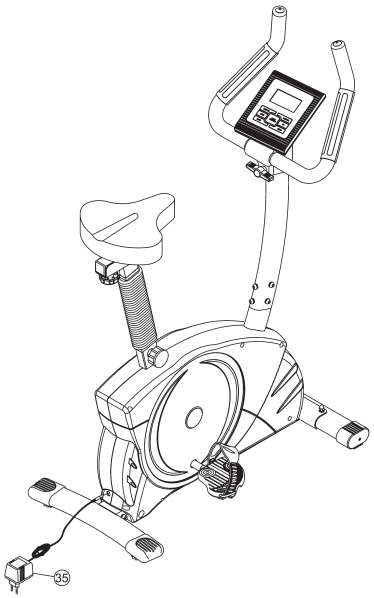
1. Please insert the plug of adaptor (35) to the jack (50) of chain guard.
2. Please insert the adaptor (35) to the jack of wall power (230 V/50Hz)



Step 7:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
   Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance
   Setting and make your individual adjustments.

   Note:
   Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

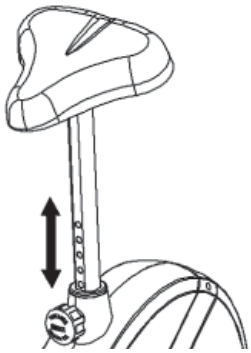


Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Mount, Use & Dismount
Mount:

a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:

a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

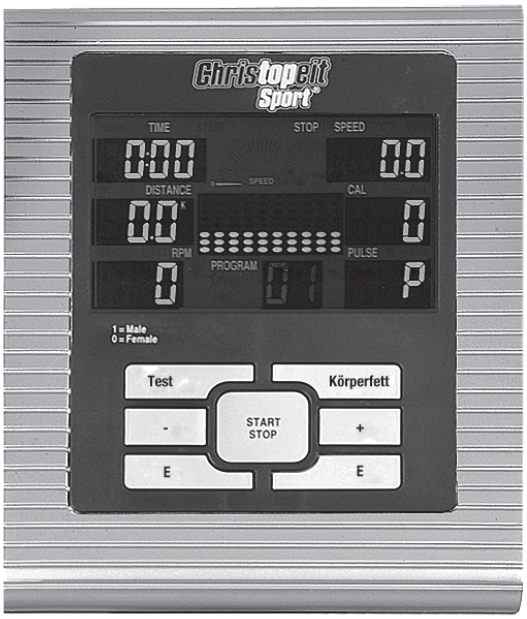
a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Test Title: RPM and Wattage from Level 1 to Level 16					9107, 9108		ET 6									Year: 2009
Load / RPM / WATTAGE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	12	19	26	32	39	46	52	59	66	74	81	88	95	102	109	116
50 RPM	Console Ave. Value	18	29	40	50	61	71	81	92	103	114	125	135	146	158	169	180
60 RPM	Console Ave. Value	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250
70 RPM	Console Ave. Value	34	53	72	92	111	131	152	172	193	214	234	253	272	292	311	332

Remarks:
1. The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
2. Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.

Computer instruction for ET 6



The things you should know before exercise

A. Input Power
Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value
1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

C. Clock Mode:
1. After plug-in AC adaptor then the LCD will display at the Clock mode for user to input the current hour by 24 hours and minute by 60 minutes. After setting up the clock then the monitor will display the hour-minute and second bar on the screen. Two seconds display one bar. Also display the current temperature on the screen. Press any key to quit the CLOCK mode except the ENTER key.
2. The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode except the ENTER key.
3. By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can switch to the CLOCK mode during the STOP mode.
4. You can set up the CLOCK by holding ENTER key for over 2 seconds when switch to CLOCK mode from STOP mode then you can set up TIME by UP or DOWN keys.

Functions and Features:

1. START/STOP key: Allows you to start the computer without selecting a program. TIME automatically begins to count up from zero. Use the UP and DOWN keys to adjust the resistance.
2. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
3. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
4. RPM: Your pedal cadence.
5. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
6. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
7. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
8. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
9. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
10. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
11. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press “PULSE RECOVERY” key, all function displays will stop except “TIME”. Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
1.0 means OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT
2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD
3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR
4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE
6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show “P” on the PULSE window. If the computer shows “ERR” on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:
1. START/STOP key:
a. Quick Start key function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
c. During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key:
a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key:
a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER/RESET key:
a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT / MEASURE key: Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual
P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.
Operations:
1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program:
User 1, User 2, User 3 and User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.
Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 55%
Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 65%
Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 75%
Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 85%
Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.
Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R..

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE/BODY TYPE Display shall flash. (You can also use a pulse belt which is not codified and has got a frequency of 5.0 – 5,5 KHz)

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE: 1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27
Type2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20
Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

2. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

English

Error Message:

E1 (ERROR 1):
Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.
Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

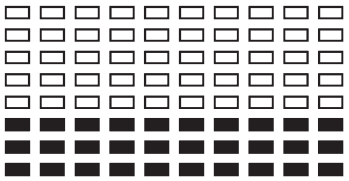
E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.
E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

Technical data of the current adapter
Model: AHEAD, JAD-0600500E
I/P: 220-240V~50Hz 0,1A max.
O/P: 6V = 500mA 3.0VA

LCD Workout Graphics
PRESET PROGRAM PROFILES:

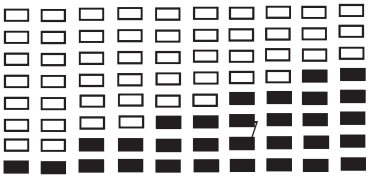
PROGRAM 1

MANUAL



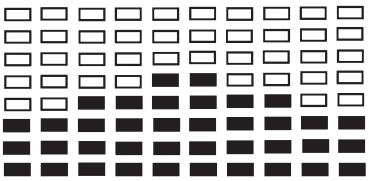
Program 2

STEPS



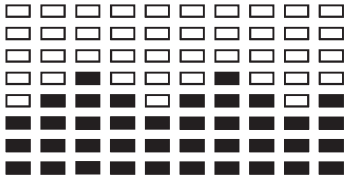
PROGRAM 3

HILL



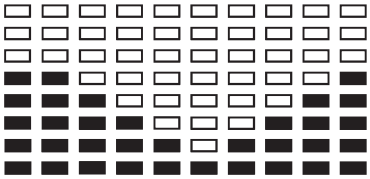
PROGRAM 4

ROLLING



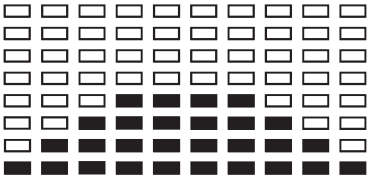
Program 5

VALLEY



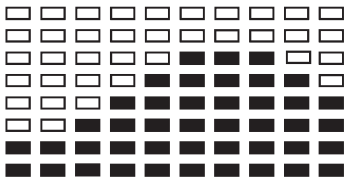
PROGRAM 6

FAT BURN



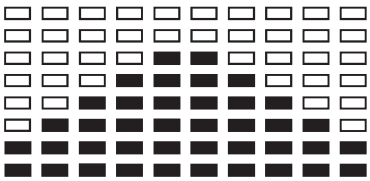
PROGRAM 7

RAMP



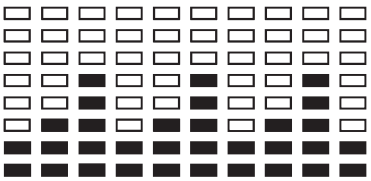
Program 8

MOUNTAIN



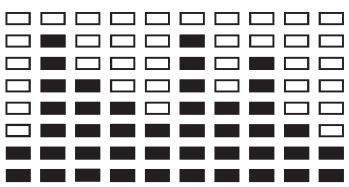
PROGRAM 9

INTERVALS



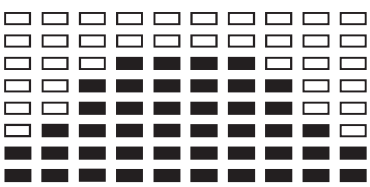
PROGRAM 10

RANDOM



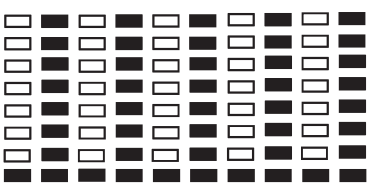
Program 11

PLATEAU



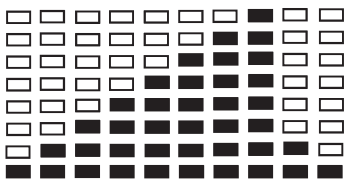
PROGRAM 12

FARTLEK



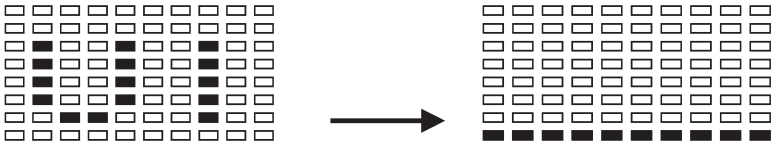
PROGRAM 13

PRECIPICE



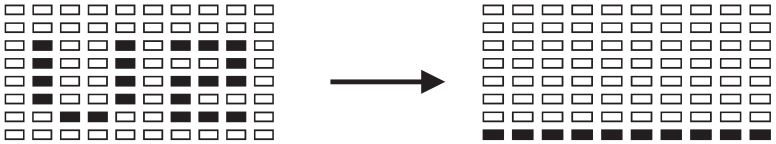
PROGRAM 14

USER 1



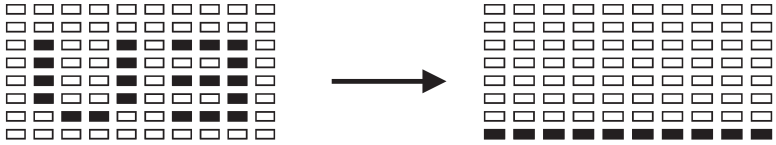
PROGRAM 15

USER 2



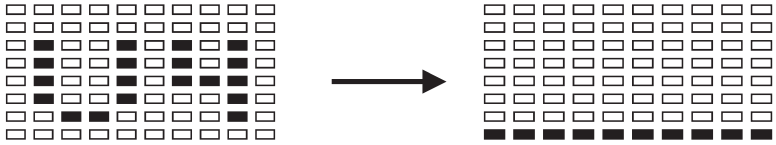
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



HERZFREQUENZ–PROGRAMMPROFILE

PROGRAM 18

55% H.R.C.

PROGRAM 19

65% H.R.C.

PROGRAM 20

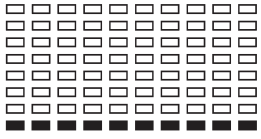
75% H.R.C.

PROGRAM 21

85% H.R.C.

PROGRAM 22

ZIEL H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

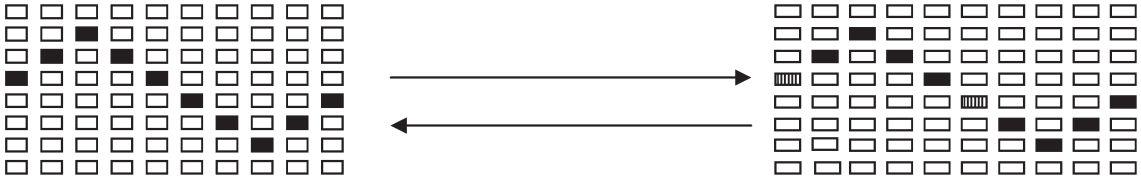
WATT CONTROL

BODY FAT TEST PROGRAMS:

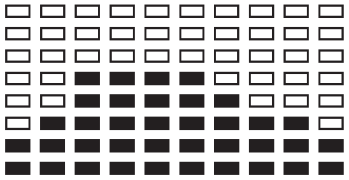
PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)

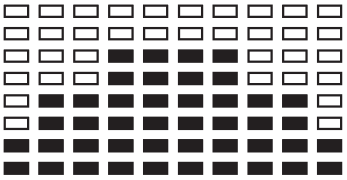
BODY FAT (START MODE)



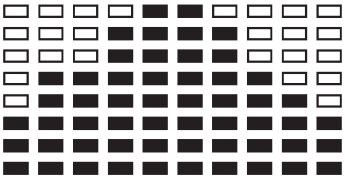
<u>One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT</u>



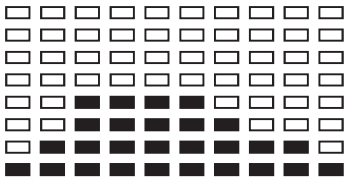
Workout Time: 40 minutes



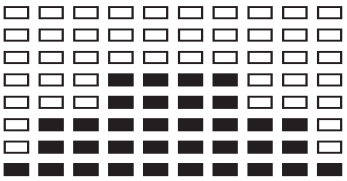
Workout Time: 40 minutes



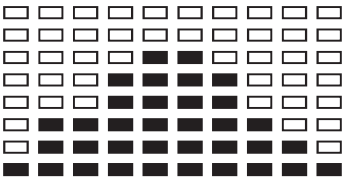
Workout Time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 20 minutes

Training instructions

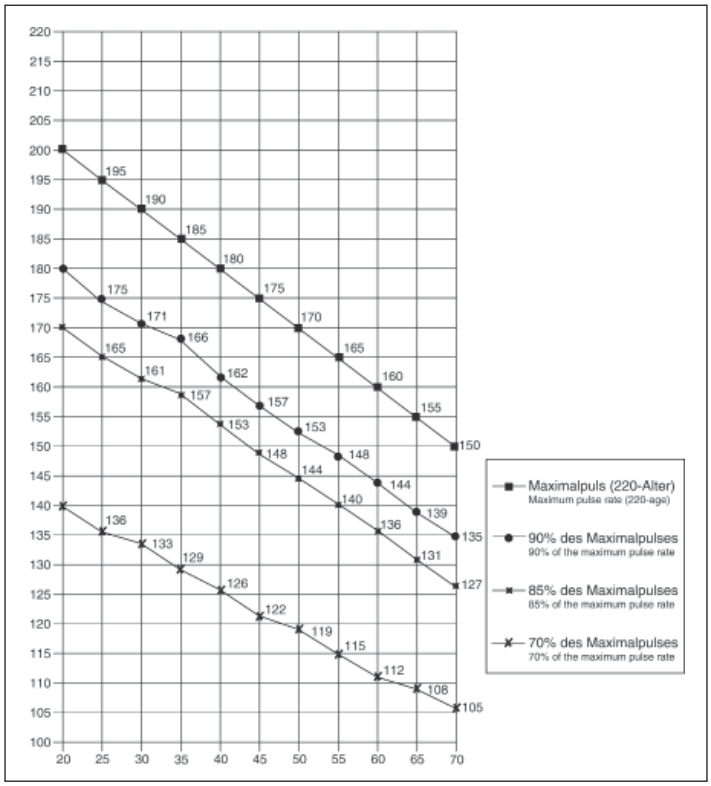
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

English

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 26
3. Nomenclature Page 27 - 28
4. Notice de montage avec écorchés Page 29 - 30
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 31 - 36
6. Recommandations pour l'entraînement Page 37

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. AVERTISSEMENT : Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

18. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 16 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

19. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -5 „H, A". La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange ET 6 N° de commande 9107, 9108

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 02/ 2009

Masse tournante: environ 9 kg
Réglage automatisé de16 niveaux de résistance
11 programmes de résistance prévus
5 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
5 programmes personnalisables
1 programme pour les lipides
1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt
Mesure des pulsations au guidon
Analyse des lipides
Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
Alimentation au réseau
L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes: Durée, vitesse, distance, analyse des lipides, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts, un odomètre, le BMI (index de masse corporelle), le BMR (taux de métabolisme basal) et la récupération.
Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
Dimensions : L 96 x l 52 x H 140 cm.

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur		Numéro ET
1	Châssis		1			33-9107-01-SI
2	Tube de piet avant		1	1		33-9805-02-SI
3	Coiffe avec unite des roulettes de transport		2	2		36-9805-07-BT
4	Vis à tête bombèe et collet carrè	M8 x 52	2	1,2		39-10448-CR
5	Rondelle intercalaire	8//16	12	4,10		39-10018-CR
6	Bague ressort	for M8	14	4,10,68		39-9864-CR
7	Ecrou à chapeau	M8	2	4		39-9900-CR
8	Tube de pied arrière		1	1		33-9805-03-SI
9	Coiffe pour N° 8		2	8		36-9805-08-BT
10	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M 8 x 15	10	1		39-9888-CR
11	Capotage gauche		1	1+12	Noir=	36-9107-01-BT
					Rouge =	36-9108-01-BT
12	Capotage droit		1	1+11	Noir=	36-9107-02-BT
					Rouge =	36-9108-02-BT
13	Tube d`appui du guidon		1	1		33-9107-02-SI
14	Faisceau de fils de l`oerinateur, sortant du guidon		1	15,22		36-9107-04-BT
15	Câble de connexion du moteur		1	14,48		36-9107-05-BT
16	Tube dàppui du guidon		1	1,18		33-9805-05-SI
17	Gaine du tube d`appui de la selle		1	16		36-9805-11-BT
18	Pièce coulissante de selle		1	16		33-9814-05-SI
19	Selle		1	19a		36-9107-06-BT
19a	Fixation de selle		1	18		36-9814-12-BT
20	Ecrou à poignée étoile		1	44		36-9814-14-BT
21	Fermeture à vis à clé		1	1		36-9805-13-BT
22	Ordinateur		1	13	Noir =	36-9107-03-BT
					Rouge =	36-9108-03-BT
23	Vis	M 5 x 12	4	22		39-9988
24	Faisceau de fils de mesure du pouls		1	22		36-9107-07-BT
25	Revêtement de guidon		2	27		36-9805-15-BT
26	Unité à poignée de mesure du pouls		2	27		36-9107-08-BT
27	Guidon		1	13		33-9805-06-SI
28	Revêtement avant pour de guidon		1	13,29		36-9107-09-BT
29	Revêtement arrière de guidon		1	13,28		36-9107-10-BT
30	Vis	M 5 x 20	2	13,28,29		39-10165
31	Vis	M 4 x 15	2	28,29		36-9805-41-BT
32	Vis à poignée étoile		1	13		36-9805-19-BT
33 L	Pédale gauche		1	88		36-9805-20-BT
33 R	Pédale droite		1	34		36-9805-21-BT
34	Pédalier droite		1	65		33-9805-07-SI
35	Appareil d'alimentation électrique	6VoltDC/500mA	1	50		36-9107-22-BT
36	Vis	M 4 x 25	5	1,11,12		36-9805-42-BT
37	Vis	M 4 x 30	1	11,12		36-9805-43-BT
38	Revêtement Rondelle		2	89,90		36-9107-11-BT
39	Insert en caoutchouc		1	1		36-9805-23-BT

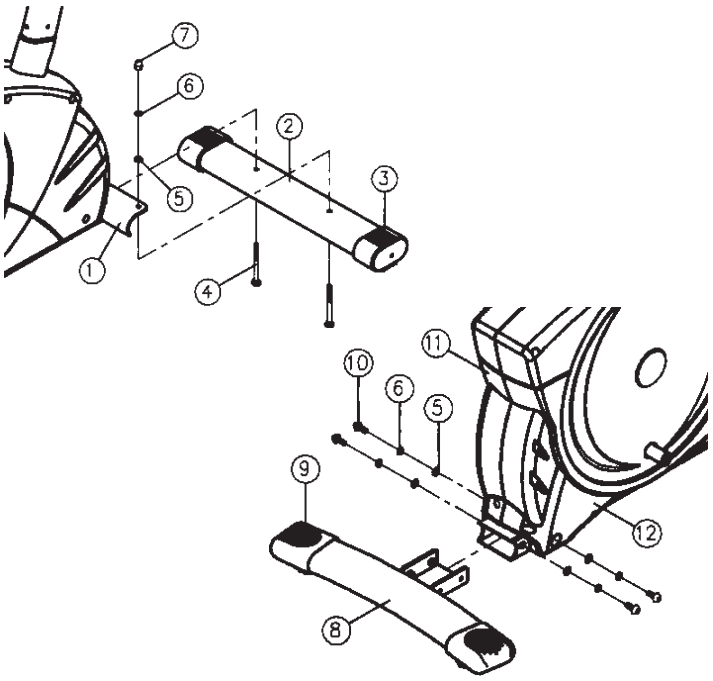
Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
40	Vis	¾“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Palier		2	8	36-9805-25-BT
42	Rondelle intercalaire	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Roulement à billes	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Fixation		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Bouchon carré		2	18	39-9881
46	Bouchon rond		2	27	36-9718-12-BT
47	Ecrou de axe	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Servomoteur		1	1,55	36-9107-13-BT
49	Fixation de N°. 50		1	50	36-9107-14-BT
50	Câble de d’alimentation électrique		1	35+48	36-9107-15-BT
51	Vis	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Fixation de capteur		1	1	36-9814-21-BT
53	Capteur		1	52	36-9107-16-BT
54	Vis	M6 x 12	1	1,52	39-10078-SW
55	Câble gainé		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Ressort		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Ecrou autobloquant	M 8	1	58	39-9818
58	Vis hexagonal	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Etrier magnétique		1	1	33-9107-03-SI
60	Roulement à billes	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Bague de sécurité	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Aimant		1	63	36-9107-19-BT
63	Roue à courroie		1	65	33-9805-10-SI
64	Rondelle intercalaire	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Axe de pédalier		1	60	33-9107-04-SI
66	Vis	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Courroie trapézoidale		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Vis hexagonal	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	Fixation pour Etrier magnétique		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Étrier de serrage		1	1	36-9107-20-BT
71	Ressort d´étrier de serrage		1	70	36-9805-42-BT
72	Pièce d`ecartement		3	70	36-9805-43-BT
73	Rondelle intercalaire	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Vis	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Ecrou autobloquant	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Rondelle elastique bombée	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Volant cinétique		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Axe volant cinètique		1	79	33-9805-16-SI
79	Roulement à billes	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Roulement		1	78	36-9814-25-BT
81	Ecrou de axe	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Roulement à billes	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Roue à courroie		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Rondelle intercalaire	8//18	2	68	39-9966
85	Bague de sécurité	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Ecrou	3/8“	2	78	39-9820
87	Vis	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Pédalier gauche		1	65	33-9805-08-SI
89	Revêtement rondelle		2	34+88 Noir=	36-9107-22-BT
				Rouge =	36-9108-04-BT
90	Ecrou de axe	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Ecrou	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Rondelle de plastique	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Rondelle	6//12	1	95	39-9993
94	Rondelle	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Vis hexagonal	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Carton		1		36-9107-25-BT
97	Notice de montage et dùtilisation		1		36-9107-26-BT
98	Kit d`outillage		1		36-9107-27-BT

Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces.
Certaines pièces ont été montées préliminairement.

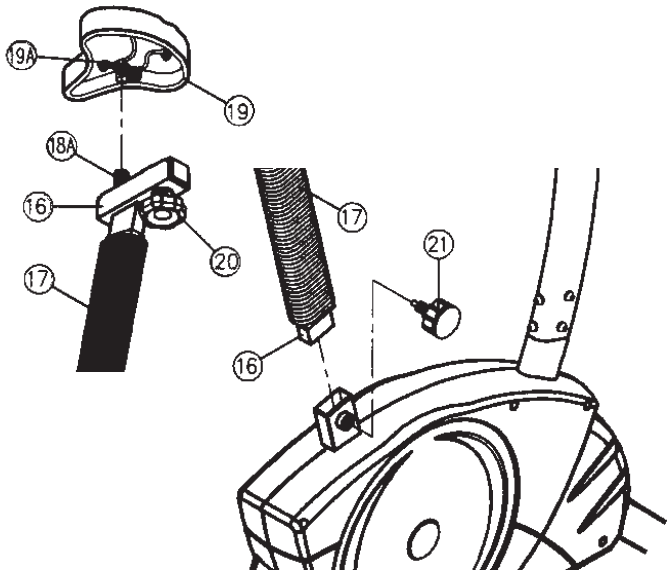
Etape n° 1:
Montage du pied avant et arrière

1. Dirigez le pied arrière (6) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (9) et les vis de compensation de la hauteur (41), vers le cadre de base (1) et serrez le à vis à l'aide des vis à six pans creux (10), des rondelles (5) et des bague ressort (6). Les vis de compensation de la hauteur (41) servent à stabilier l'appareil en cas d'inégalité.
2. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (3) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), des rondelles (5), des bague ressort (6) et des écrous borgnes (7).



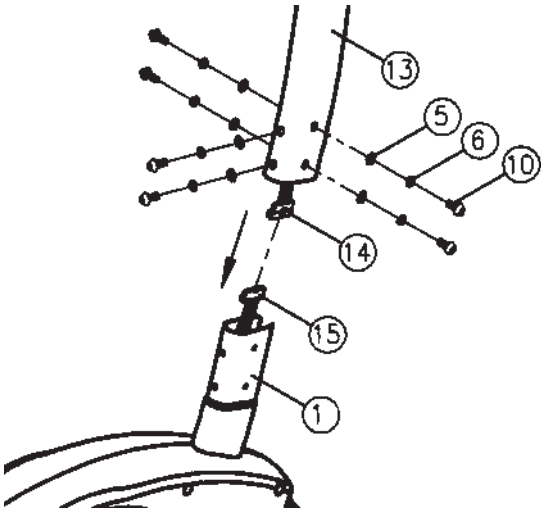
Etape n° 2:
Montage du tube support de selle et de selle.

1. Glissez le Gaine du tube d'appui de la selle (17) sur la tube support de selle (16) et sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (21). (Pour desserrer la fermeture rapide (21), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (21) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
2. Placez la selle (19) sur la pièce coulissante de selle (18A) et serrez-la à bloc dans l'inclinaison souhaitée sur le support de selle.
3. Réglez la selle dans la position souhaitée et fixez-la à l'aide de la Ecrou à poignée étoile (20) et rondelle intercalaire (42).



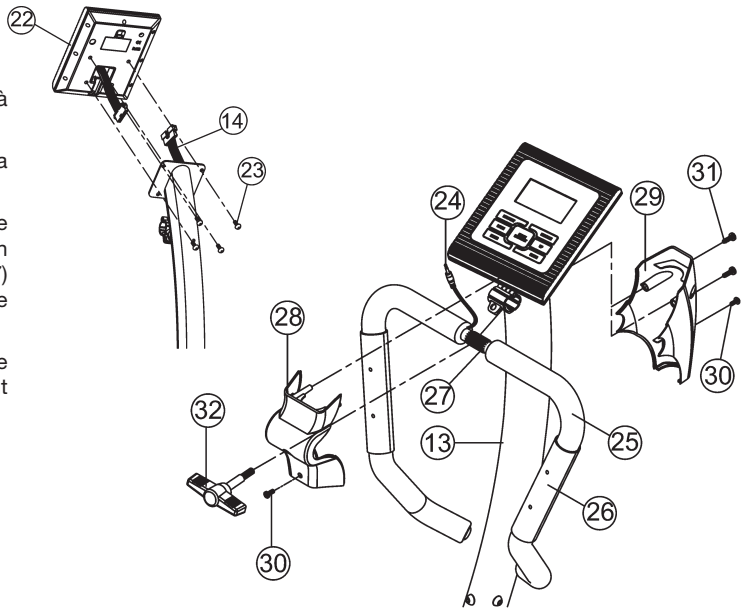
Etape n° 3:
Montage du tube support de guidon

1. Retirez les vis à six pans creux (10), les rondelles (5) et les bague ressort (6) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube support de guidon (13) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le servomoteur (15) au câble de connexion du moteur (14).
3. Glissez le tube support de guidon (13) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (10), des rondelles (5) et des bague ressort (6).



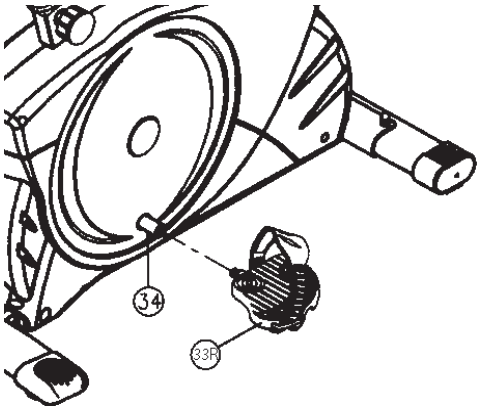
Etape n° 4:
Montage du guidon et de l'ordinateur

1. Prenez ensuite l'ordinateur (22) et fixez son câble de connexion (14) à l'arrière de l'ordinateur (22).
2. Vissez la fixation de l'ordinateur (22) au tube de support (13) avec la vis 23. Evitez ce faisant d'abîmer le cable.
3. Placez le guidon (27) dans le guide de fixation ouvert du le tube de support (13) et serrez-y le guidon (27). Fixez la garniture de fixation avant du guidon (28) dans son guide de fixation. Vissez le guidon (27) au tube (13) en vous servant de la vis cruciforme (32). Vissez ensuite la garniture de fixation du guidon (28).
4. Fixez le câble de pulsation (24) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur. Vissez la garniture du guidon (28 + 29) en vous servant des vis (30+ 31).



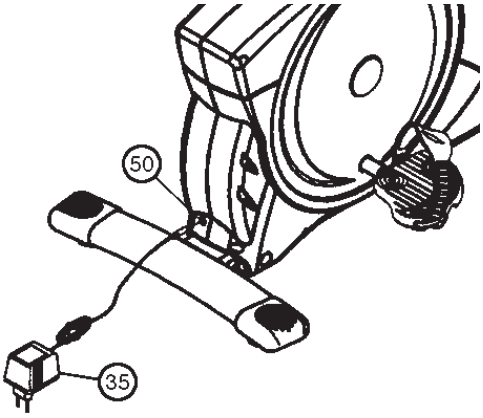
Etape n° 5:
Montage des pédales

1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes.
   (Attention : l'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.
2. Montez les pédales (33 R /33L) sur les bras de manivelle (34 +88). La pédale droite est marquée d'un „R" et la pédale gauche est marquée d'un „L".
   (Attention : la direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (33R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (33L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 6:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique

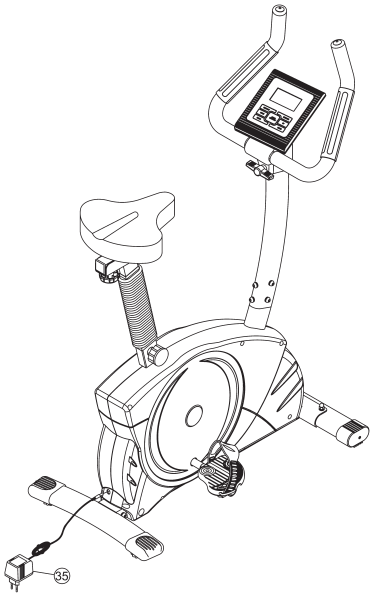
1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (35) dans la prise adéquate (50) à l'extrémité arrière du revêtement.
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (35) dans une fiche femelle (230V/50Hz).



Etape n° 7:
Contrôle

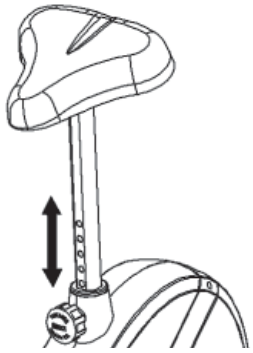
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
   Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de l égers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques :
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.
Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.
Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :
a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

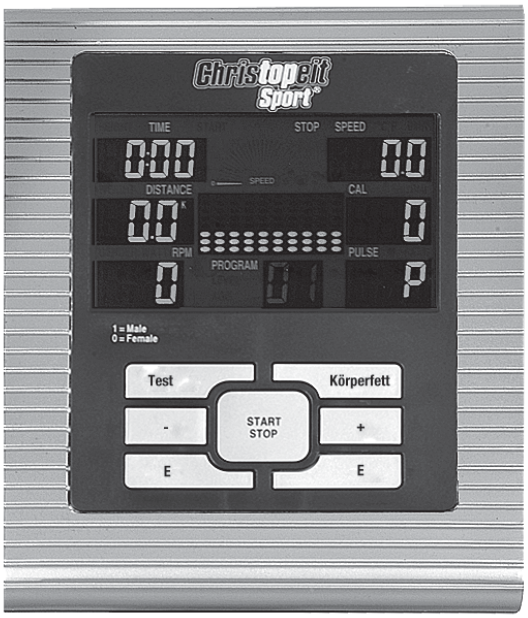
Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Test Title: RPM and Wattage from Level 1 to Level 16				9107, 9108		ET 6										Year: 2009	
Load / RPM / WATTAGE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	12	19	26	32	39	46	52	59	66	74	81	88	95	102	109	116
50 RPM	Console Ave. Value	18	29	40	50	61	71	81	92	103	114	125	135	146	158	169	180
60 RPM	Console Ave. Value	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250
70 RPM	Console Ave. Value	34	53	72	92	111	131	152	172	193	214	234	253	272	292	311	332

Remarques :
1. La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.

Guide d'utilisation de l'ordinateur ET 6



A savoir avant de s'exercer

A. Brancher
Branchez l'adaptateur à l'équipement. L'ordinateur produira un signal sonore et puis vous mettez l'ordinateur en mode manuelle.

B. Sélection de programme et insérer les valeurs
1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner la mode de programme et puis, appuyez sur la touche "E" pour confirmer votre mode d'exercice.
2. Dans la mode manuelle, l'ordinateur utilisera les touches "+" or "-" pour fixer votre TEMPS, DISTANCE, CALORIES.
3. Appuyez la touche START/STOP pour commencer l'exercice.
4. Quand vous atteignez votre destination, l'ordinateur produira des bips et s'arrêtera.
5. Si vous insérez plus d'une destination et vous voulez atteindre la destination suivante, appuyez la touche START/STOP pour continuer votre exercice.

C. Mode montre :
1. Apres avoir inséré l'adaptateur AC, l'écran présentera la mode montre pour que l'utilisateur puisse insérer le temps actuel en 24 heures et 60 minutes. Apres avoir inséré le montre, le moniteur présentera la barre heure-minute et secondes sur l'écran. Deux secondes correspondent avec une barre. La température est aussi présentée. Appuyez sur une touche quelconque pour quitter la mode MONTRE, sauf la touche "E".
2. L'ordinateur démarrera la mode montre s'il n'y a pas de signal ou si on n'appuie pas sur une touche pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer la touche "E" pour changer de la mode montre à la température ou sur une autre touche sauf la touche "E" pour quitter la mode montre.
3. En tenant les touches „E" et "+" simultanément pendant plus de deux secondes, vous pouvez changer à la mode MONTRE pendant la mode STOP.
4. Vous pouvez insérer la MONTRE en tenant la touche "E" pendant plus de deux secondes quand vous changez à la mode MONTRE à partir de la mode STOP.

Fonctions et caractéristiques :

1. Touche START/STOP : Vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. Le TEMPS (chrono) commence automatiquement à compter de zéro. Utilisez les touches "+" ou "-" pour régler la résistance.
2. TEMPS : Vous montre la durée de votre exercice en minutes et secondes. Votre ordinateur comptera automatiquement de 0:00 jusqu'à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez aussi programmer votre ordinateur de compter à rebours d'une valeur insérée en utilisant les touches "+" ou "-". Si vous continuez à vous exercer quand le temps a atteint le 0:00, l'ordinateur commencera a biper et puis se remettra au temps inséré, pour vous mettre au courant que votre entraînement a été terminé.
3. DISTANCE : Présente la distance accumulative traversée pendant chaque exercice avec un maximum de 99.9KM/MILE.
4. TPM ('RPM') : La cadence de vos pédales en tours par minute.
5. WATT : Le nombre d'énergie mécanique que l'ordinateur reçoit de votre exercice.
6. VELOCITE ('SPEED') : Présente la vitesse de votre exercice en KM par heure.
7. CALORIES : Votre ordinateur estimera les calories qui seront brulées a chaque moment pendant votre exercice.
8. POULS ('PULSE') : Votre ordinateur présente votre pouls en battements du cœur par minute pendant votre exercice.
9. AGE : Votre ordinateur est programmable à base de l'âge avec une portée de 10 jusqu'à 99 ans. Si vous n'insérez pas un âge, la fonction se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.
10. BATTEMENT DU CŒUR VISE (POULS VISE OU 'TARGET PULSE') : le battement du cœur à tenir est appelée le Battement du Cœur Visé en battement du cœur par minute.
11. RETABLISSEMENT DU POULS : pendant la phase de début, tenez vos mains sur les poignées ou attachez bien le transmetteur de poitrine et appuyez la touche TEST. Tous les signaux s'arrêteront sauf le "TEMPS". Le temps commence à compter à rebours de 00:60 - 00:59 - - jusqu'à 00:00. Au moment qu'on arrive à 00:00, l'ordinateur vous montrera votre état du rétablissement du pouls à un certain niveau de F1.0 jusqu'à F6.0.

1.0 signifie IMPECCABLE
$1.0 < F < 2.0$ signifie EXCELLENT
$2.0 \leq F \leq 2.9$ signifie BIEN
$3.0 \leq F \leq 3.9$ signifie ASSEZ
$4.0 \leq F \leq 5.9$ signifie EN DESSOUS LE MOYEN
6.0 signifie LAMENTABLE

Notez : Si l'ordinateur ne reçoit pas de signal, il le mentionnera par un "P" dans le cadre du POULS ('PULSE'). Si l'ordinateur donne un "ERR" dans le cadre de message, repoussez la touche TEST et vérifiez bien si vos mains reposent bien sur les poignées ou si le transmetteur de poitrine est bien attaché.

Fonctions des touches :

Il y a six touches et leurs fonctions respectives sont :
1. Touche START/STOP :
a. Fonction de la touche Départ Rapide ('Quick Start'): Elle vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. C'est pour un entraînement manuel. Le TEMPS (chrono) commence automatiquement à compter de zéro.
b. Pendant une mode d'exercice, appuyez sur cette touche pour ARRETER l'exercice.
c. Pendant la mode stop, appuyez sur la touche pour démarrer l'exercice.
2. Touche "+" :
a. Appuyez sur cette touche pour augmenter le niveau de la résistance pendant une mode d'exercice.
b. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour augmenter les valeurs de Temps, Distance, Calories, Age et sélectionnez le Sexe et le Programme.
3. Touche "-" :
a. Appuyez sur cette touche pour diminuer le niveau de la résistance pendant une mode d'exercice.
b. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour diminuer les valeurs de Temps, Distance, Calories, Age et sélectionnez le Sexe et le Programme.
4. Touche "E" :
a. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour accepter les valeurs insérées.
b. Pendant la mode stop, vous pouvez remettre à zéro ou à valeur de défaut toutes les valeurs en appuyant la touche pendant plus de deux secondes.
c. Pendant l'insertion du Montre, appuyez sur cette touche pour accepter l'heure et les minutes que vous avez inséré.
5. Touche LIPOSOMES ('BODY FAT') :
Appuyez la touche pour insérer votre TAILLE ('HEIGHT'), POIDS ('WEIGHT'), SEXE ('GENDER') et AGE afin de pouvoir calculer votre ratio des liposomes.
6. Touche TEST :
Appuyez la touche pour activer la fonction récupération de pouls.

Introduction & Opération des programmes:

Programme manuel: 'Manual'
P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer à s'exercer en appuyant sur la touche START/STOP. Le niveau de résistance préprogrammé est 5, mais l'utilisateur peut s'exercer à un niveau de résistance désiré (Ajustez avec les touches "+" ou "-" durant l'exercice) pendant une

certaine durée ou avec un certain nombre de calories ou pour une certaine distance.

Opération :
1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner le programme manuel (‘MANUAL’ - P1) program.
2. Appuyez la touche “E” pour entrer le programme manuel.
3. Le TEMPS (‘TIME’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
6. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programmes à présélectionner: Marchepieds, Colline, Rouler, Vallée, Brûler liposomes, Pente, Montagne, Intervalles, Au hasard, Plateau, Fart lek, Programme Précipice
PROGRAMME 2 jusqu’au PROGRAMME 13 sont les programmes à présélectionner. Les utilisateurs peuvent s’exercer à un niveau quelconque de résistance désiré (Ajustez avec les touches “+” ou “-“ durant l’exercice) pendant une certaine durée ou avec un certain nombre de calories ou pour une certaine distance.
Opération : 1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner un des programmes mentionnés de P2 jusqu’à P13.
2. Appuyez la touche “E” pour entrer votre programme d’exercice.
3. Le TEMPS (‘TIME’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
6. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programme pour insérer les données des utilisateurs : Utilisateur 1, Utilisateur 2, Utilisateur 3 et Utilisateur 4
PROGRAMME 14 jusqu’au PROGRAMME 17 est le programme pour insérer les données des utilisateurs. Les utilisateurs peuvent créer des valeurs dans cet ordre : TEMPS, DISTANCE, CALORIES et le niveau de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront retenus dans la mémoire après l’insertion. Les utilisateurs peuvent aussi changer le niveau de la résistance en cours à chaque colonne en appuyant les touches “+” ou “-“, sans perdre les niveaux de résistance dans la mémoire.

Opération :
1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner le programme UTILISATEUR (‘USER’) de P14jusqu’à P17.
2. Appuyez la touche “E” pour entrer votre programme d’exercice.
3. La colonne 1 clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour créer votre profil d’exercice personnel. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre première colonne de profil d’exercice. En cas de manque d’une sélection, l’ordinateur sélectionnera colonne 1.
4. La colonne 2 clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour créer votre profil d’exercice personnel. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre deuxième colonne de profil d’exercice.
5. Suivez la description au-dessus (description 5 et 6) pour terminer vos profils d’exercice personnels. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre profil d’exercice désiré.
6. Le TEMPS (‘TIME’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TEMPS désiré.
7. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre DISTANCE désirée.
8. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
9. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programme de contrôle battement du cœur (‘H.R.C.’): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Battement du Cœur Visé (B.C.V. ou ‘Target H.R.C.’)
PROGRAMME 18 jusqu’au PROGRAMME 22 : Programmes de Contrôle Battement du Cœur et Programme 22 est le Programme de Contrôle Battement du Cœur Visé.
Programme 18 a 55% Max H.R.C. -
- B.C.V. ou Target H.R. = (220 – AGE) x 55%
Programme 19 a 65% Max H.R.C. -
- B.C.V. ou Target H.R. = (220 – AGE) x 65%
Programme 20 a 75% Max H.R.C. -
- B.C.V. ou Target H.R. = (220 – AGE) x 75%
Programme 21 a 85% Max H.R.C. -
- B.C.V. ou Target H.R. = (220 – AGE) x 85%
Programme 22 a le Battement du Cœur Visé ou Target H.R.C. - - exercice à base de votre valeur de battement du cœur visé.
Les utilisateurs peuvent exercer à base de leurs Programmes H.R.C. en insérant leurs AGE, TEMPS, CALORIES ou battement du cœur visé (‘TARGET PULSE’). Dans ces programmes, l’ordinateur adaptera le niveau de la résistance à base du battement du cœur détecté. Par exemple : le niveau de résistance peut augmenter chaque 20 secondes si la fréquentation du battement du cœur est plus bas que le niveau du battement du cœur visé .

Opération :
1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner une des Programmes H.R.C. de P18 jusqu’au P22.
2. Appuyez la touche “E” pour entrer votre programme d’exercice.
3. L’AGE clignotera (P18 à P21) et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre âge. Si vous n’insérez pas un âge, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.
4. Dans le Programme 22 le Battement du Cœur Visé (B.C.V. ou ‘Target H.R.C.’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer le B.C.V. entre 80 et 180. Si vous n’insérez pas un âge, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut BATTEMENT DU CŒUR VISE (‘TARGET PULSE’) de 120.
5. Le TEMPS (‘TIME’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TEMPS désiré.
6. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre DISTANCE désirée.
7. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
8. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Mesure des pulsations

1. Mesure des pulsations à la poignée
Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise 24 de l’ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un coeur apparaît en surbrillance à côté de l’affichage des pulsations.
La mesure des pulsations à la poignée n’a qu’une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d’utiliser une sangle de poitrine cardiologique.
Mesure des pulsations cardiologiques
Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d’un émetteur et d’une montre-récepteur. L’ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d’un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d’affichage de l’ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.
ATTENTION : Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations (par exemple, si vous portez une sangle et placez en même temps vos mains sur les capteurs des poignées), c’est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.Appuyer absolument sur la touche START, sinon l’appareil ne fera aucune mesure des pulsations.

Programme de Contrôle Watt : Watt Control
Programme 23 est un Programme Indépendant à la Vitesse. Appuyez sur la touche “E” pour insérer les valeurs WATT VISE (‘TARGET WATT’) , TEMPS (‘TIME’), DISTANCE et CALORIES. Pendant la mode d’exercice, le niveau de la résistance n’est pas ajustable à la main. Par exemple : le niveau de la résistance peut augmenter quand la vitesse est trop baisse. Le niveau de la résistance peut également diminuer quand la vitesse est trop élevée. Donc, la valeur du WATT sera réglée d’être proche du WATT VISE par les utilisateurs.

Opération :
1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner le programme WATT CONTROL (P23).
2. Appuyez la touche “E” pour entrer votre programme d’exercice.
3. Le TEMPS (‘TIME’) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. Le WATT clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre WATT visé. Si vous n’insérez pas une valeur, l’ordinateur se basera sur 100 WATT.
6. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
7. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.
NOTEZ : 1. WATT = COUPLE (KGM) * TPM * 1.03
2. Dans ce programme, la valeur WATT sera tenue comme valeur fixe. Cela veut dire que, si vous plus vite, le niveau de résistance augmentera et, si vous allez plus lentement, le niveau de résistance diminuera. Essayez de retenir un niveau constant.

Programme de Contrôle Liposomes: ‘Body Fat’
Programme 24 est un programme spécialement développé pour calculer le ratio des liposomes pour pouvoir calculer un profil spécifique pour les utilisateurs. Il y a trois types qui sont divisés en correspondance avec le % de LIPOSOMES calculées.
Type1: % de LIPOSOMES (‘BODY FAT%’) > 27
Type2: 27 ≥ % de LIPOSOMES (‘BODY FAT%’) ≥ 20
Type3: % de LIPOSOMES (‘BODY FAT%’) < 20
L’ordinateur montrera les résultats du % de LIPOSOMES (‘BODY FAT%’) , BMI et BMR.

Opération :
1. Utilisez les touches “+” ou “-“ pour sélectionner le programme de Contrôle Liposomes (‘FAT CONTROL’ - P23).
2. Appuyez la touche “E” pour entrer votre programme d’exercice.
3. La TAILLE (‘HEIGHT‘) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre TAILLE. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre TAILLE. Si vous n’insérez pas une valeur, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 170cm.
4. Le POIDS (‘WEIGHT‘) clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre POIDS. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre POIDS. Si vous n’insérez pas une valeur, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 70kg.
5. Le SEXE clignotera et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre sexe. Numéro un est pour les hommes, numéro 0 est pour les femmes. Appuyez la touche “E” pour confirmer votre SEXE. Si vous n’insérez pas une valeur, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut 1 (HOMME).
6. L’AGE clignotera (P18 à P21) et vous pouvez appuyer les touches “+” ou “-“ pour insérer votre âge. Si vous n’insérez pas un âge, l’ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.
7. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer le calcul des liposomes. Si l’ordinateur mentionne un “E”, vérifiez bien si vos mains reposent bien sur les poignées ou si le transmetteur de poitrine est bien attaché. Puis, appuyez sur la touche START/STOP pour commencer le calcul des liposomes.
8. Après avoir terminé le calcul, l’ordinateur montrera les valeurs BMR, BMI et pourcentage de LIPOSOMES (‘FAT PERCENT’) sur l’écran. Puis, il montrera votre propre profil d’exercice pour votre type de corps.
9. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Guide d’opération :
1. Mode en sommeil :
L’ordinateur se mettra en sommeil s’il n’y a aucun signal et si on a pas appuyé sur une touche pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur n’importe quelle touche pour relancer l’ordinateur.
2. BMI (Body Mass Index) : BMI est une mesure de liposomes basée sur la taille et le poids et qui s’applique sur les hommes et sur les femmes.
3. BMR (Basal Metabolic Rate) : Représente votre métabolisme de base, c’est le nombre de calories qu’on a besoin pour les fonctions de base de votre corps. Donc pas des activités d’exercice, mais l’énergie que le corps utilise pour le battement du cœur, pour respirer et retenir une température normale. Le BMR est mesuré en repos, pas en sommeil, dans une température de chambre.

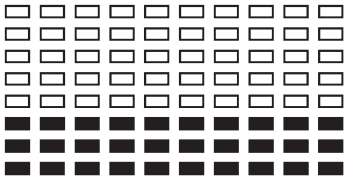
Message d’Erreur:
E1 (ERREUR OU ‘ERROR’ 1):
Etat normal : Pendant l’exercice, si le moniteur n’a reçu le aucun signal du moteur pendant plus que 4 secondes et 3 vérifications successives n’ont pas de résultat, l’écran montrera E1.
Energie suspendue : Le moteur à vitesses retournera automatiquement à zéro si le signal du moteur n’a pas été détecté pendant plus que 4 secondes et, par conséquence le conducteur du moteur sera coupé immédiatement, suivi par un signal E1 sur l’écran. Tous les autres signaux numériques et fonctionnels seront non remplis et aussi tous les signaux de résultats de calculs.
E2 (ERREUR OU ‘ERROR’ 2) : Si le moniteur a lu les données de la mémoire, si le code d’identification n’est pas correct ou si la mémoire est disturbée, le moniteur mentionnera E2 toute suite après le démarrage.
E3 (ERREUR OU ‘ERROR’ 3) : Si, 4 secondes après le démarrage, l’ordinateur détecte que le moteur est en position d’erreur parce qu’il n’a pas atteint son point mort, l’écran mentionnera E3.

Donnée technique pour l’adapteur du courant
1. Puissance absorbée :
230V/50Hz ou 60Hz Puissance fournie : 6V AC/0.5A
type: AHEAD, JAD-0600500E

Graphiques d’exercices sur l’écran
PROFILS DES PROGRAMMES A PRESELECTIONNER:

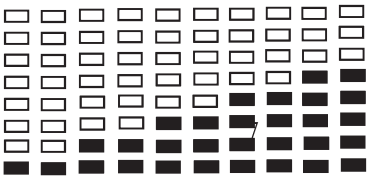
PROGRAMME 1

MANUELLE



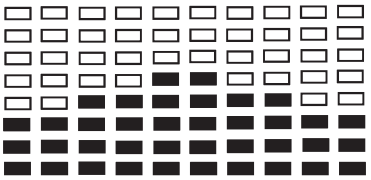
PROGRAMME 2

MARCHEPIEDS



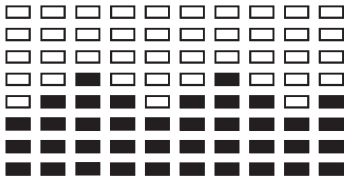
PROGRAMME 3

COLLINE



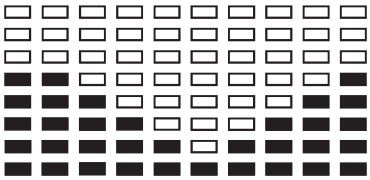
PROGRAMME 4

ROULER



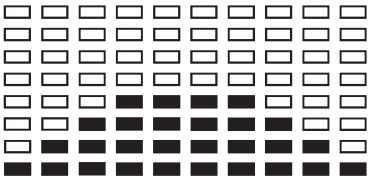
PROGRAMME 5

VALLEE



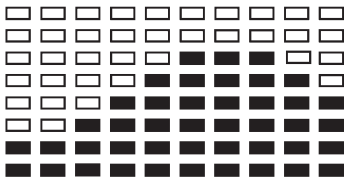
PROGRAMME 6

BRULER LIPOSOMES



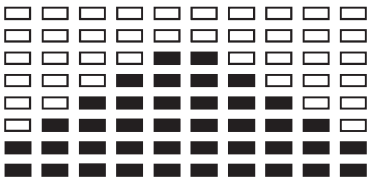
PROGRAMME 7

PENTE



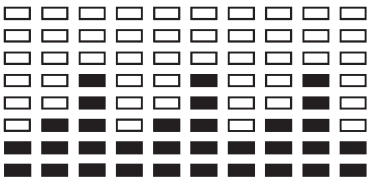
PROGRAMME 8

MONTAGNE



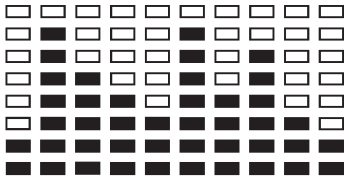
PROGRAMME 9

INTERVALLES



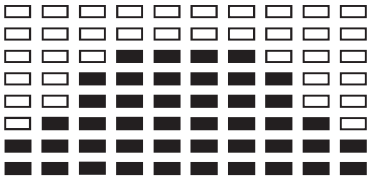
PROGRAMME 10

AU HASARD



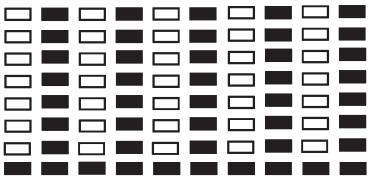
PROGRAMME 11

PLATEAU



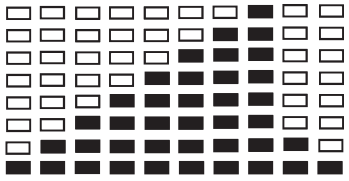
PROGRAMME 12

FART LEK



PROGRAMME 13

PRECIPICE

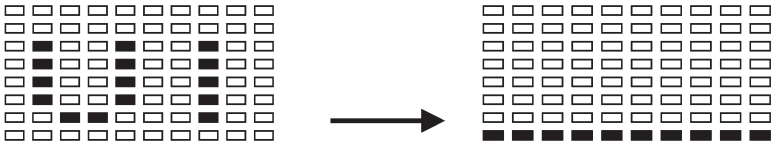


Français

PROGRAMME POUR INSERER LES DONNEES DES UTILISATEURS

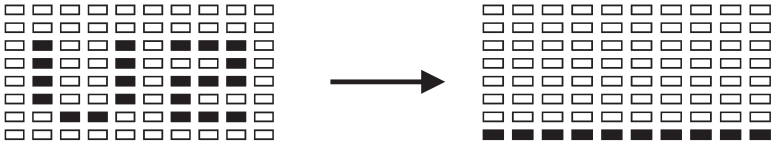
PROGRAMME 14

USER 1



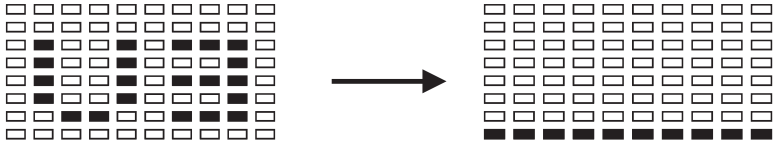
PROGRAMME 15

USER 2



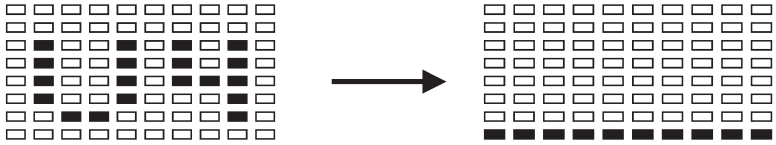
PROGRAMME 16

USER 3



PROGRAMME 17

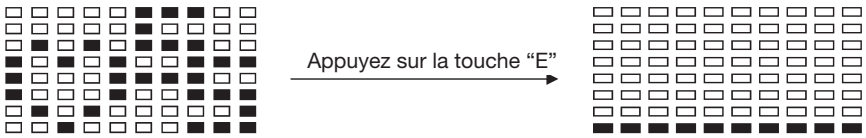
USER 4



PROFILS DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DU BATTEMENT DE CŒUR :

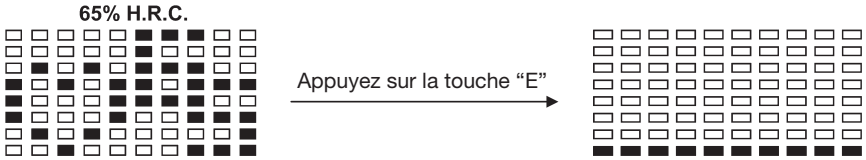
PROGRAMME 18

55% H.R.C.



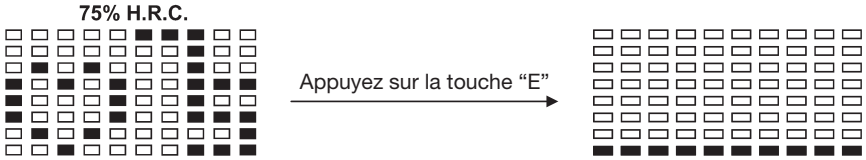
PROGRAMME 19

65% H.R.C.



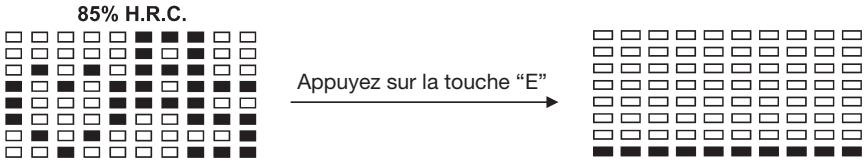
PROGRAMME 20

75% H.R.C.



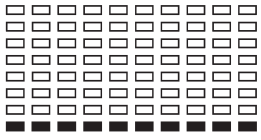
PROGRAMME 21

85% H.R.C.



PROGRAMME 22

ZIEL H.R.C.



PROGRAMME CONTRÔLE DE WATT

PROGRAMME 23

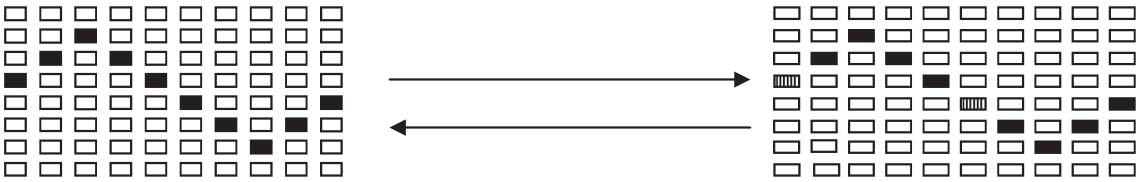
CONTRÔLE WATT

PROGRAMME DE TEST LIPOSOMES :

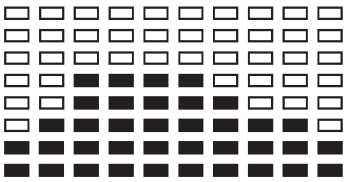
PROGRAMME 24

LIPOSOMES (MODE STOP)

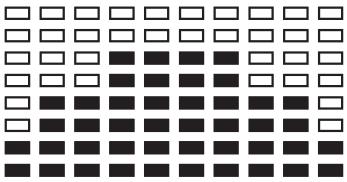
LIPOSOMES (MODE START)



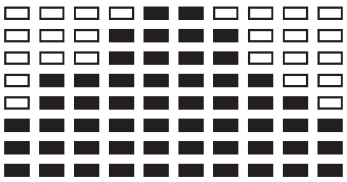
Un des 6 profils seront montré automatiquement après l'ordinateur a calculé vos LIPOSOMES :



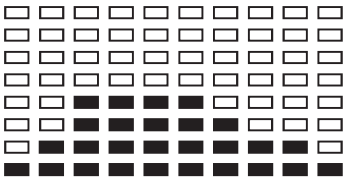
Durée exercice: 40 minutes



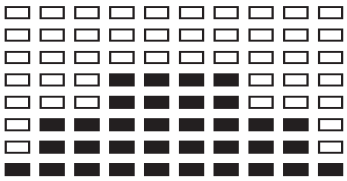
Durée exercice: 40 minutes



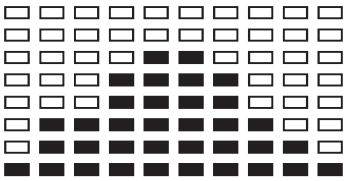
Durée exercice: 20 minutes



Durée exercice: 40 minutes



Durée exercice: 40 minutes



Durée exercice: 20 minutes

Français

Recommandations pour l'entraînement

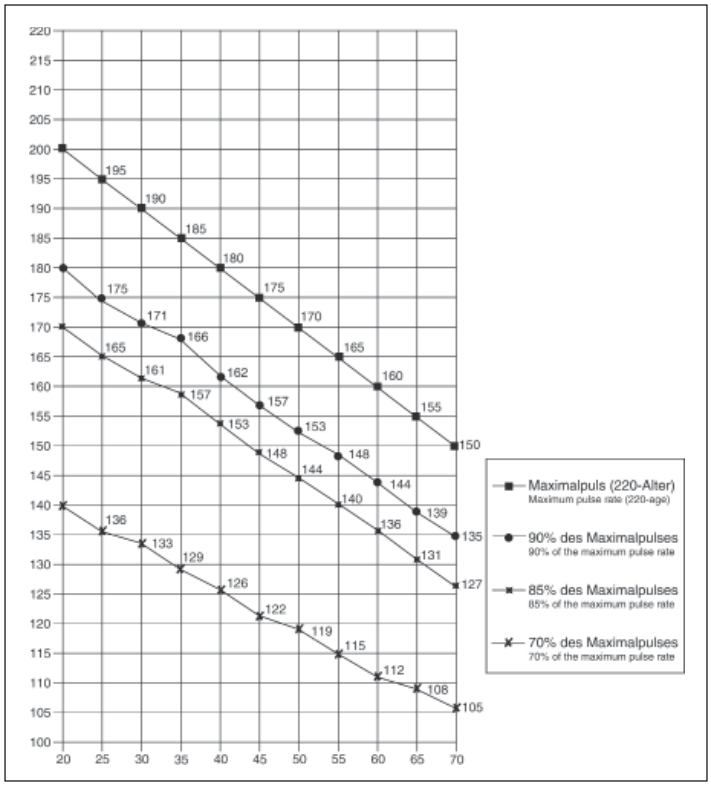
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen	pagina	3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina	38
3. Stuklijst	pagina	39 - 40
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina	41 - 42
5. Handleiding bij de computer	pagina	43 - 47
6. Trainingshandleiding	pagina	48

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. Waarschuwing: Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.
Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

18. Het toestel is met een 16-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

19. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -5 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiekwalificatie, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%.

Nederlands

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
ET 6 best.nr. 9107, 9108

Technische specificatie: Stand: 01. 02. 2009

Ergometer klasse HA/EN 957-1/5 met een precieze weergave van de gegevens
- Magnetisch remsysteem
- ca. 9 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 16 weerstandfases
- 11 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 5 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 lichaamsvet programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 40 tot 400 watt in 10 stappen)
- Handpolsslag meting
- Adapter
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisslbaar
- Zadel en stuur zijn verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
Afmeting: ca. L 96x B 52 x H 140 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.		ET-nummer
1	Basisframe		1			33-9107-01-SI
2	Voorste voetbuis		1	1		33-9805-02-SI
3	Voet kappen met transportrolleneenheid		2	2		36-9805-07-BT
4	Slotschroef	M8 x 52	2	1,2		39-10448-CR
5	Onderlegplatje	8//16	12	4,10		39-10018-CR
6	Veerring	for M8	14	4,10,68		39-9864-CR
7	Hefmoer	M8	2	4		39-9900-CR
8	Achterste voetbuis		1	1		33-9805-03-SI
9	Voet kappen		2	8		36-9805-08-BT
10	Rondkopschroef met binnenzeskant	M 8 x 15	10	1		39-9888-CR
11	Linkse bekleding		1	1+12	Black=	36-9107-01-BT
					Red =	36-9108-01-BT
12	Rechtse bekleding		1	1+11	Black=	36-9107-02-BT
					Red =	36-9108-02-BT
13	Steunpijp		1	1		33-9107-02-SI
14	Stelmotor verbindingskabel		1	15,22		36-9107-04-BT
15	Stelmotor		1	14,48		36-9107-05-BT
16	Steunbuis voor zadel		1	1,18		33-9805-05-SI
17	Afdekking zadel steunbuis		1	16		36-9805-11-BT
18	Zadelglijder		1	16		33-9814-05-SI
19	Zadel		1	19a		36-9107-06-BT
19a	Zadelopname		1	18		36-9814-12-BT
20	Stergreepmoer		1	44		36-9814-14-BT
21	Snelslot		1	1		36-9805-13-BT
22	Computer		1	13	Black=	36-9107-03-BT
					Red =	36-9108-03-BT
23	Schroef	M 5 x 12	4	22		39-9988
24	Pulskabel		1	22		36-9107-07-BT
25	Stuurovertrek		2	27		36-9805-15-BT
26	Handpulseenheid		2	27		36-9107-08-BT
27	Stuur		1	13		33-9805-06-SI
28	Voorste Stuurafdekkap		1	13,29		36-9107-09-BT
29	Achterste Stuurafdekkap		1	13,28		36-9107-10-BT
30	Schroef	M 5 x 20	2	13,28,29		39-10165
31	Schroef	M 4 x 15	2	28,29		36-9805-41-BT
32	Stergreepschroef		1	13		36-9805-19-BT
33 L	Pedaal Links		1	88		36-9805-20-BT
33 R	Pedaal Rechts		1	34		36-9805-21-BT
34	Pedaalopname rechts		1	65		33-9805-07-SI
35	Nettoestel	6VoltDC/500mA	1	50		36-9107-22-BT
36	Schroef	M 4 x 25	5	1,11,12		36-9805-42-BT
37	Schroef	M 4 x 30	1	11,12		36-9805-43-BT
38	Ronde afdekking		2	89,90		36-9107-11-BT
39	Glijder		1	1		36-9805-23-BT

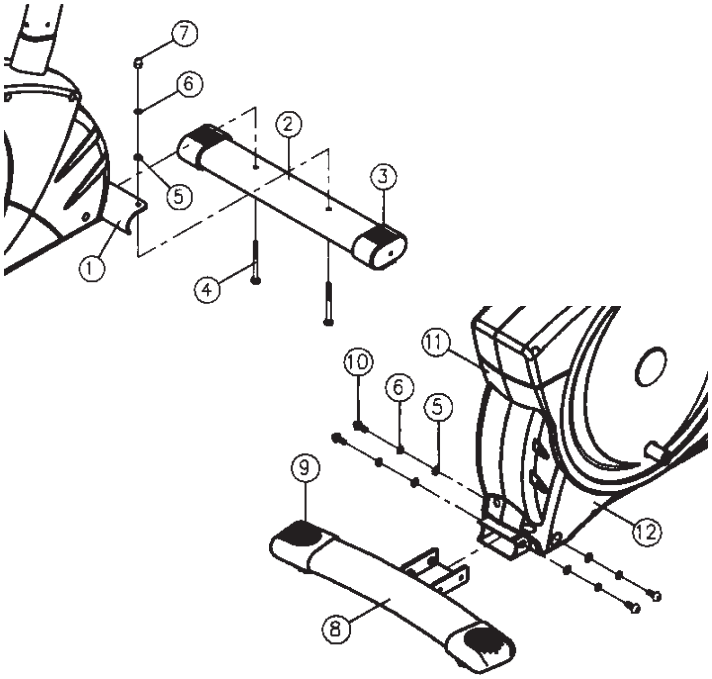
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
40	Schroef	3/4“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Schroef voor hoogtecompensatie		2	8	36-9805-25-BT
42	Onderlegplatje	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Lager	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Klemstuk		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Dopsluiting		2	18	39-9881
46	Ronde dop		2	27	36-9718-12-BT
47	As moer	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Stelmotor		1	1,55	36-9107-13-BT
49	DC kabel houder		1	50	36-9107-14-BT
50	DC kabel		1	35+48	36-9107-15-BT
51	Schroef	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Sensoropname		1	1	36-9814-21-BT
53	Sensor		1	52	36-9107-16-BT
54	Schroef	M6 x 12	1	1,52	39-10078-SW
55	Kettingveelhoeg		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Veer		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Zelfborgende moer	M 8	1	58	39-9818
58	Zeskantschroef	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Magneetbeugel		1	1	33-9107-03-SI
60	Lager	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Vastzetring	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Magneet		1	63	36-9107-19-BT
63	Riemwiel		1	65	33-9805-10-SI
64	Onderlegplatje	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Pedaalkrukas		1	60	33-9107-04-SI
66	Schroef	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Vlakke riem		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Zeskantschroef	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	Opname voor Magneetbeugel		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Spanbeugel		1	1	36-9107-20-BT
71	Spanveer		1	70	36-9805-42-BT
72	Afstandsstuk		3	70	36-9805-43-BT
73	Onderlegplatje	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Schroef	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Zelfborgende moer	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Veerring	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Vliegwiel		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Vliegwielas		1	79	33-9805-16-SI
79	Lager	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Glijdlager		1	78	36-9814-25-BT
81	Asmoer	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Lager	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Andrijfschijf		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Onderlegplatje	8//18	2	68	39-9966
85	Vastzetring	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Moer	3/8“	2	78	39-9820
87	Schroef	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Pedaalopname links		1	65	33-9805-08-SI
89	Ronde bekleding		2	34+88 Black=	36-9107-22-BT
				Red =	36-9108-04-BT
90	Asmoer	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Moer	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Kunstofplatje	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Onderlegplatje	6//12	1	95	39-9993
94	Onderlegplatje	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Zeskantschroef	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Karton		1		36-9107-25-BT
97	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-9107-26-BT
98	Werktuig Set		1		36-9107-27-BT

Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst. Sommige delen zijn al voorgemonteerd.

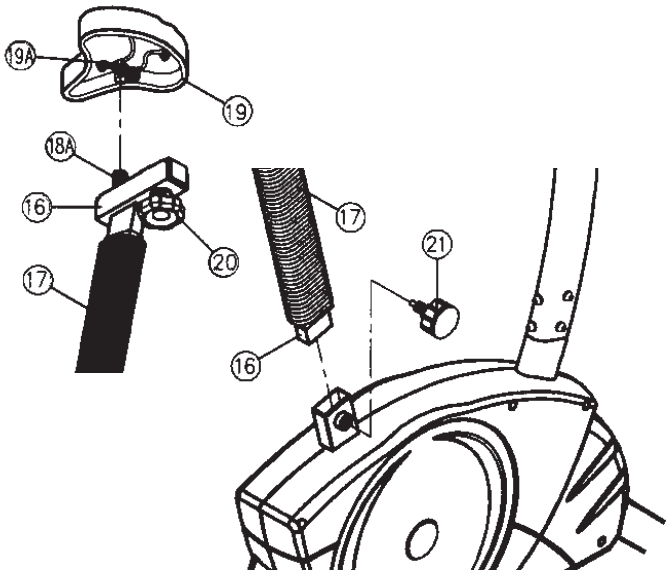
Stap 1:
Montage van de voorste en van de achterste voet

1. Breng de achterste voet (8) gemonteerd met voetafdekkingen (9) en hoogtecompensatieschroeven (41) op het frame, en schroef hem vast door middel van zeskantschroeven (10), onderlegplaatjes (5) en veerringen (6). De hoogtecompensatieschroeven (41) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.
2. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (3) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de afsluitschroeven (4), onderlegplaatjes (5), veerringen (6) en dopmoeren (7).



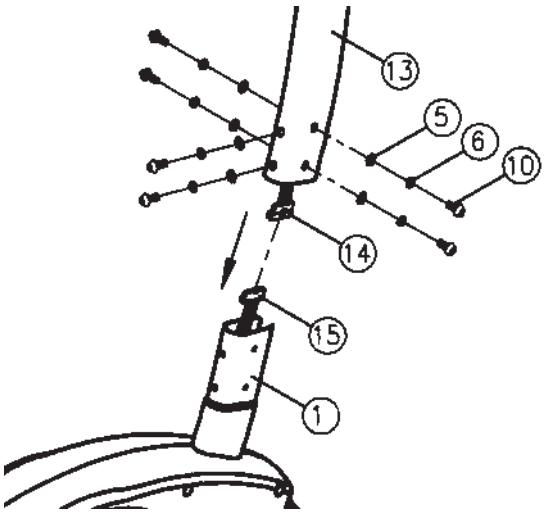
Stap 2:
Montage van de steunbuis voor het zadel en de zadel.

1. Schuif de afdekking (17) op het zadel steunbuis (16) en in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (21).
(de snelsluiting (21) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (21) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
2. Steek het zadel (19) op de zadelglijder (18A) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.
3. Stel uw zadel (19) in de gewenste positie in en zet het zadel vast door middel van de stergreepmoer (20) en onderlegplatje (42).



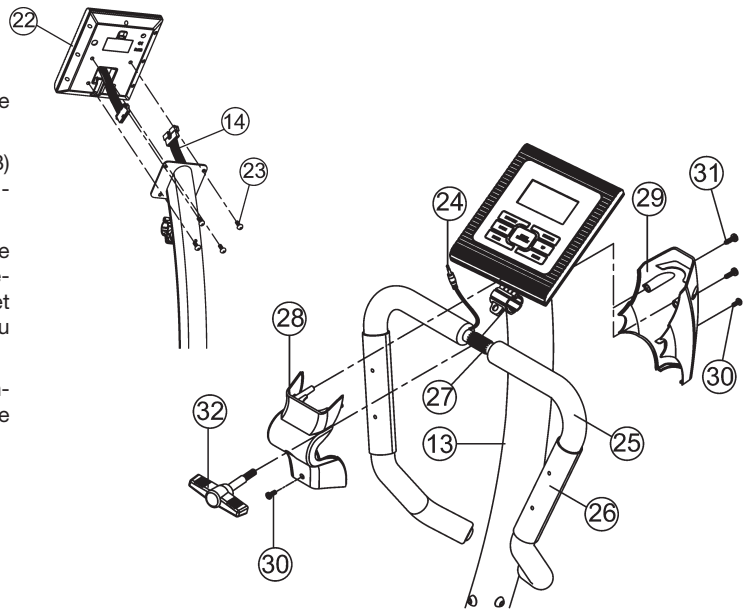
Stap 3:
Montage van de steunbuis voor het stuur

1. Verwijder de schroeven (10), onderlegplaatjes (5) en veerringen (6) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).
2. Breng de steunbuis van het stuur (13) op het frame, en verbind de stelmotor (15) met de motor verbindingskabel (14).
3. Schuif de steunbuis van het stuur (13) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (10), de onderlegplaatjes (5) en de veerringen (6).



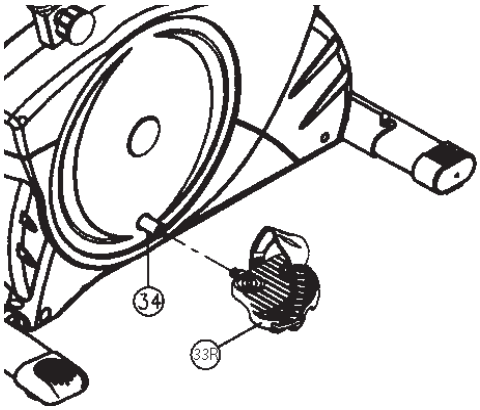
Stap 4:
Montage van het stuur en van de computer

1. Neemt u de computer (22) en steekt u de verbindingskabel(14) in de achterkant van de computer (22).
2. U schroeft de computer (22) op de computerhouder aan het frame (13) middels de schroeven (23) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.
3. Voert u het stuur (27) door de geopende stuurophanging op het frame (13) en sluit u deze over het stuur (27). Steekt u de voorste stuurbekleding(28) over de stuurophanging en schroeft u het stuur (27) op het frame (13) middels de stervormige schroef (32) vast. Tevens zekert u dan de stuurbekleding (28) middels de schroef (31).
4. Steekt vervolgens de polsslagkabel (24) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer(22). Schroeft u de achterste stuurbekleding (29) middels de schroeven (30+31) eveneens vast.



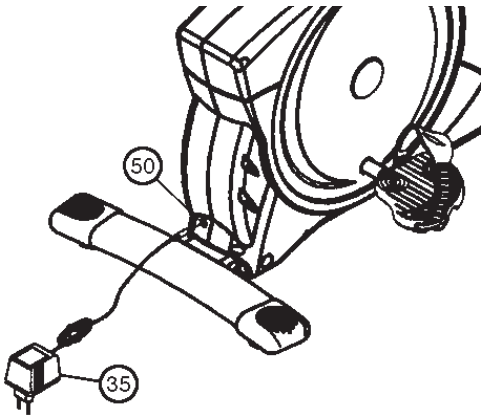
Stap 5:
Montage van de pedalen

1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (33R/33L). (Opgepast: Het uiteinde met de gaten voor de grootte-instelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (33R/33L) op de krukarmen (34+88). De pedalen zijn gemarkeerd met „R“ voor rechts en „L“ voor links.
(opgepast: links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (33R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (33L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)



Stap 6:
Aansluiting van het nettoestel

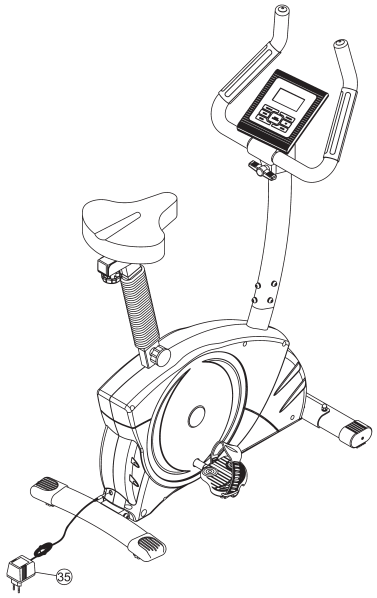
1. Steek de stekker van het nettoestel (35) in de desbetreffende bus (50) op het achterste uiteinden van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (35) in een contactdoos (230V/50Hz).



Stap 7:
Controle:

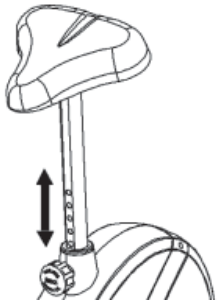
1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

   Opmerking:
   De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen
Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte
Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit.
Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen
Opstappen:
a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:
a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

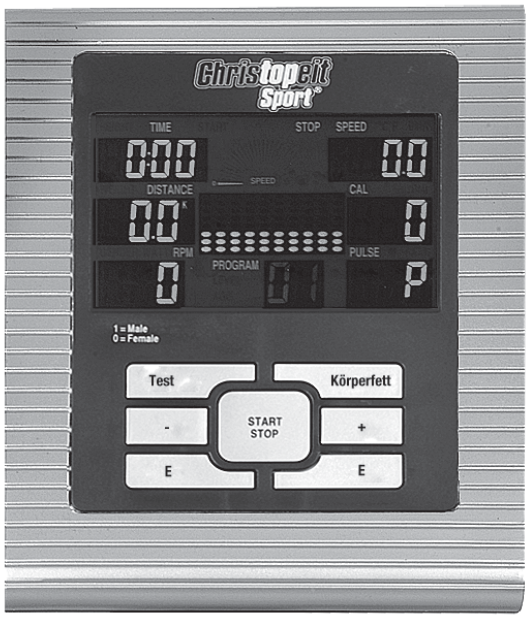
Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt.
b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Test Title: RPM and Wattage from Level 1 to Level 16										9107, 9108			ET 6					Year: 2009
Load / RPM / WATTAGE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
40 RPM	Console Ave. Value	12	19	26	32	39	46	52	59	66	74	81	88	95	102	109	116	
50 RPM	Console Ave. Value	18	29	40	50	61	71	81	92	103	114	125	135	146	158	169	180	
60 RPM	Console Ave. Value	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250	
70 RPM	Console Ave. Value	34	53	72	92	111	131	152	172	193	214	234	253	272	292	311	332	

Opmerkingen:
1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
2. Het apparaat is vóór verscheping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie, Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.



Wat u dient te weten voordat u begint met de oefeningen

A. Stroomvoorziening

Steek de adapter in het stopcontact en in het toestel, waarna de computer een toon zal geven. Zet de computer vervolgens in Handbediening ('Manual mode').

B. Selectie van programma's en waarden ingeven

1. Gebruik de "+" of "-"-toets om de programmamodus te kiezen en druk vervolgens OP de "E"-toets om uw trainingsmodus te bevestigen.
2. In Handbediening kan u de "+" of "-" -toetsen gebruiken om de TIJD, AFSTAND en de CALORIEËN in te geven voor uw training.
3. Druk op de START/STOP toets om uw training te starten.
4. Als u uw doel bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal geven en vervolgens stoppen.¬
5. Als u meer dan één doel ingeeft en u zou het volgende doel willen bereiken, duw dan op de START/STOP toets om door te gaan.

C. Klok modus:

1. Nadat de AC adapter is ingestoken zal het LCD-scherm de Klok Modus ('Clock mode') weergeven om het gegeven uur (24 uur en 60 minuten) in te geven. Nadat de klok is ingegeven, zal de monitor de uur-minuten en seconden op het scherm weergeven. Twee seconden staan voor één hokje. Het geeft ook de huidige temperatuur op het scherm weer. Druk op om heteven welke toets om de KLOK modus te verlaten, behalve de "E"-toets.

2. De computer zal in de KLOK modus gaan wanneer er een signaal binnenkomt of wanneer er na 4 minuten nog geen enkele toets werd ingedrukt. U kan op de "E"-toets drukken om over te gaan naar de klok en de temperatuur in de KLOK modus en u kan de KLOK modus met om het even welke andere toets dan de "E"-toets verlaten.

3. Door de "E"- en de "+" -toetsen samen in te houden gedurende meer dan twee seconden, kan u overgaan naar de Klok modus tijdens de STOP modus.

4. U kan de KLOK instellen door de "E"-toets gedurende meer dan 2 seconden in te houden wanneer u overgaat van STOP modus naar KLOK modus. U kan de TIJD instellen met de "+" of "-" -toetsen.

Functies en eigenschappen:

1. START/STOP toets: Hiermee kan u de computer opstarten zonder een programma te selecteren. TIJD begint automatisch van nul op te tellen. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om aan te passen.
2. TIJD ("TIME"): Toont de verlopen trainingstijd in minuten en seconden. Uw computer zal automatisch beginnen optellen van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde. U kan ook uw computer instellen om af te tellen van een ingegeven waarde door gebruik te maken van de "+" of "-" –toetsen. Als u doorgaat met trainen wanneer de tijd op 0:00 gekomen is, zal de computer beginnen piepen en zal hij de ingegeven tijdspanne terug weergeven om u aan te geven dat uw oefening afgerond is.
3. AFSTAND ('DISTANCE'): Toont de aflegde afstand weer die tijdens elke oefening werd afgelegd met een maximum van 99.9KM/MILE.
4. RPM: De cadans van uw pedalen.
5. WATT: De hoeveelheid mechanische kracht dat de computer ontvangt van uw oefening.
6. SNELHEID ('SPEED'): Geeft de snelheid van uw oefening weer in KM per uur.
7. CALORIEËN ('CALORIES'): Uw computer zal de cumulatief verbrande calorieën schatten op elk moment tijdens uw oefening.
8. HARTSLAG ('PULSE'): Uw computer geeft tijdens uw oefening uw hartslag weer in hartslagen per minuut.
9. LEEFTIJD ('AGE'): Uw computer kan op basis van leeftijd geprogrammeerd worden met een bereik van 10 tot 99 jaar. Als u geen leeftijd ingeeft, is de standaardleeftijd 35 jaar.
10. DOEL-HARTSLAG ('TARGET PULSE'): De hartslag dat u zou moeten aanhouden heet uw 'Doel-Hartslag' in hartslagen per minuut.
11. HARTSLAGHERSTEL ('PULSE RECOVERY'): Tijdens de startfase, houdt u uw handen op de handvaten of houdt u de borstzender aan en drukt u op de TEST-toets. Alle functieweergaven zullen stoppen behalve de "TIJD". "TIJD" zal beginnen tellen van 00:60 - 00:59 - - tot 00:00. Wanneer 00:00 bereikt is, zal de computer uw hartslagherstel beginnen weergeven met een gradatie van F1.0 tot F6.0.

1.0 betekent OPPERBEST
1.0 < F < 2.0 betekent EXCELLENT
2.0 ≤ F ≤ 2.9 betekent GOED
3.0 ≤ F ≤ 3.9 betekent REDELIJK
4.0 ≤ F ≤ 5.9 betekent ONDER HET GEMIDDELDE
6.0 betekent SLECHT

Merk op: als er geen signaal wordt ingegeven, zal de computer "P" weergeven in het "PULSE"-raampje. Als de computer "ERR" weergeeft in het boodschappenraampje, druk dan a.u.b. opnieuw op de TEST-toets en let er op of u de handvaten goed vasthoudt of dat de borstzender goed vastzit.

Toetsenfuncties:

Er zijn zes toetsen en hun functies zijnde volgende:

1. START/STOP toets:

a. Quick Start toetsfunctie: Daarmee start u de computer zonder een programma te kiezen. Hierbij is enkel manuele bediening en oefening mogelijk. Tijd begint automatisch op te tellen van nul
b. Druk tijdens de oefening op deze toets om de oefening te STOPPEN.
c. Druk tijdens de STOP modus op deze toets om de oefening te STARTEN.

2. "+" -toets:

a. Druk op deze toets om de weerstand te verhogen tijdens de trainingmodus.
b. Tijdens het ingeven, drukt u op deze toets om de waarden te verhogen van Tijd, Afstand en Calorieën, Leeftijd en selecteer Geslacht en Programma.

3. "-" -toets:

a Druk op deze toets om de weerstand te verlagen tijdens de trainingmodus.
b. Tijdens het ingeven, drukt u op deze toets om de waarden te verlagen van Tijd, Afstand en Calorieën, Leeftijd en selecteer Geslacht en Programma.

4. "E" -toets:

a. Tijdens het ingeven drukt u op deze toets om de huidige ingegeven data te aanvaarden.
b. Door deze toets tijdens de stopmodus langer dan twee seconden in te drukken, kan de gebruiker al de ingegeven waarden wissen.
c. Tijdens het instellen van de klok, wordt de ingestelde tijd in uren en minuten ingegeven.

5. 'BODY FAT'-toets:

Druk op deze toets om uw LENGTE, GEWICHT, GESLACHT en LEEFTIJD in de te geven zodat uw lichaamsvet-ratio kan berekend worden.

6. TEST -toets:

Druk op deze toets om de hartslagherstel-functie te activeren.

Invoeren van Programma's en Werking:

Manueel Programmeren ('Manual Program'): 'Manual'

P1 is een manueel programma. De gebruiker kan beginnen trainen door op de START/STOP toets te drukken. Het niveau van weerstandverlies is 5. De gebruiker kan trainen op om het even welk weerstandsniveau (Veranderen door "+" of "-"-toetsen te gebruiken) en voor om het even welke afstand, calorieverbranding en afstand.

Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om het MANUEELprogramma (P1) te selecteren.
2. Druk op de “E” -toets om gebruik van het MANUEELprogramma te bevestigen.
3. De TIJD (‘TIME’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
4. De AFSTAND (‘DISTANCE’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De CALORIEËN (‘CALORIES’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma’s: Trappen, Heuvel, Rollend, Vallei, Vetverbranding, Helling, Berg, Intervallen, Random, Plateau, Fartlek, Rotsen Programma
PROGRAMMA’S 2 tot 13 zijn bovengenoemde voorgeprogrammeerde programma’s. Gebruikers kunnen training in om het even welk ingesteld weerstandsniveau (Veranderen door “+” of “-“-toetsen te gebruiken) en voor om het even welke tijd, calorieverbranding en afstand.
Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om één van de programma’s te selecteren.
2. Druk op de “E”-toets om uw trainingsprogramma te bevestigen.
3. De TIJD (‘TIME’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk de “E” -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
4. De AFSTAND (‘DISTANCE’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk de “E” -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De CALORIEËN (‘CALORIES’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk de “E” -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Programma’s voor Gebruikersinstellingen: Gebruiker 1, Gebruiker 2, Gebruiker 3 en Gebruiker 4
Programma’s 14 tot 17 zijn de programma’s voor de gebruikersinstellingen. Het staat de gebruikers vrij om waarden in te stellen van TIJD, AFSTAND, CALORIEËN en het WEERSTANDSNIVEAU in 10 kolommen. De waarden en profielen zullen in het geheugen opgeslagen worden na het ingeven. Gebruikers kunnen ook het inladen in elke kolom veranderen met de “+” of “-“ -toetsen en ze zullen niet het weerstandsniveau in het geheugen veranderen.
Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om het GEBRUIKERS (‘USER’) programma van P14 tot P17 te selecteren.
2. Druk op de “E”-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. Kolom 1 zal beginnen knipperen, en gebruik dan de “+” of “-“ -toetsen om uw persoonlijk trainingsprogramma te creëren. Druk op de “E”-toets om de eerste kolom van uw trainingsprogrammaprofiel te bevestigen. Wanneer er niets wordt ingegeven, zal de computer ‘load’ 1 kiezen.
4. Kolom 2 zal beginnen knipperen, en gebruik dan de “+” of “-“ -toetsen om uw persoonlijk trainingsprogramma te creëren. Druk op de “E”-toets om de tweede kolom van uw trainingsprogrammaprofiel te bevestigen.
5. Volg bovenstaande beschrijvingen 5 en 6 om uw persoonlijke trainingsprogramma’s af te sluiten. Druk op de “E”-toets om uw gewenste trainingsprofiel te bevestigen.
6. De TIJD (‘TIME’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
7. De AFSTAND (‘DISTANCE’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
8. De CALORIEËN (‘CALORIES’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
9. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Hartslag Controle (‘H.R.C.’) Programma: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Doel H.R.C.
Programma’s 18 tot 22 zijn de Hartslag Controle Programma’s en Programma 22 is het Doel Hartslag (‘Target H.R.’) Controleprogramma.
Bij Programma 18 is de 55% Max H.R.C. -
- Doel Hartslag = (220 – LEEFTIJD) x 55%
Bij Programma 19 is de 65% Max H.R.C. -
- Doel Hartslag = (220 – LEEFTIJD) x 65%
Bij Programma 20 is de 75% Max H.R.C. -
- Doel Hartslag = (220 – LEEFTIJD) x 75%
Bij Programma 21 is de 85% Max H.R.C. -
- Doel Hartslag = (220 – LEEFTIJD) x 85%
Bij Programma 22 is de Target H.R.C. -
- Training op uw doel-hartslagwaarde.
Gebruikers kunnen trainen volgens het gewenste Hartslag Programma door LEEFTIJD, TIJD, AFSTAND, CALORIEËN of DOELHARTSLAG in te geven. Bij deze programma’s zal de computer het weerstandsniveau aanpassen volgens de gedetecteerde hartslag. Bijvoorbeeld: het weerstandsniveau zal verhogen na elke 20 seconden waarbij de gedetecteerde hartslag onder de DOELHARTSLAG ligt.

Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om het Hartslag Controle Programma (‘H.R.C. Program’) van P18 tot P22 te selecteren.
2. Druk op de “E”-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. De LEEFTIJD (‘AGE’) zal beginnen knipperen bij programma’s P18 tot P21 en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw LEEFTIJD in te geven. Indien geen leeftijd wordt ingegeven, is de standaardleeftijd 35 jaar.
4. Bij programma 22, zal de DOELHARTSLAG beginnen knipperen en kan u de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw DOELHARTSLAG in te geven tussen 120 en 180. Indien geen doelhartslag wordt ingegeven, is de standaard-DOELHARTSLAG 120.
5. De TIJD (‘TIME’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
6. De AFSTAND (‘DISTANCE’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
7. De CALORIEËN (‘CALORIES’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

POLSSLAGMETING:
1. Handpulsmeting:
In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Verbind de kabel met de aansluiting 24 op de computer. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.
(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen.
Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een cardioborstgordel aan.
2. Cardiopolsslagmeting:
In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.
Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.
De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.
OPGELET: indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden (bijvoorbeeld: ze dragen een borstgordel en leggen gelijktijdig hun handen op de handpulsvoelers) heeft de handpulsmeting voorrang.
Toets „START“ beslist indrukken, anders volgt er geen polsslagmeting.

Watt Controle Programma: Watt Control
Programma 23 is een Snelheid-onafhankelijk programma. Druk op de “E”-toets om de waarden DOELWATT, TIJD, AFSTAND en CALORIEËN in te geven. Tijdens deze oefening is de weerstand niet te veranderen. Bijvoorbeeld: het weerstandsniveau kan verhogen wanneer het tempo te laag is. Zo kan het weerstandsniveau verlagen wanneer het tempo te hoog is. Bijgevolg zal de berekende WATT waarde dicht bij de door de gebruikers ingegeven DOELWATT liggen.
Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om het Watt Controle Programma (P23) te selecteren.
2. Druk op de “E”-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. De TIJD (‘TIME’) zal beginnen knipperen en u kunt de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
4. De AFSTAND (‘DISTANCE’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De WATT zal beginnen knipperen en u kunt de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw WATTwaarde in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste WATT-waarde te bevestigen. Indien geen wattwaarde wordt ingegeven, wordt 100 als standaard genomen.

6. De CALORIEËN (‘CALORIES’) zal beginnen knipperen en u kunt de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de “E” -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.
MERK OP: 1. WATT = OMWENTELKRACHT of KOPPELING (KGM) * TPM * 1.03
2. In dit programma zal de WATTwaarde constant gehouden worden. Dat betekent dat als u snel trapt, het weerstandniveau zal dalen en dat als u traag trapt het weerstandniveau zal stijgen. Probeer steeds dezelfde watt-waarde aan te houden.

Lichaamsvet Programma: Body Fat
Programma 24 is een speciaal ontworpen programma om de vetratio van het lichaam van de gebruiker te berekenen en om een specifiek belastings-programma voor de gebruiker aan te bieden. Er zijn drie lichaamstypes opgedeeld volgens het berekende VET%.
Type1: LICHAAMSVET % > 27
Type2: 27 ≥ LICHAAMSVET % ≥ 20
Type3: LICHAAMSVET % < 20
De computer zal de testresultaten tonen van het VETPERCENTAGE, de BMI en de BMR.
Bediening:
1. Gebruik de “+” of “-“ -toetsen om het LICHAAMSVET Programma (P24) te selecteren.
2. Druk op de “E”-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. De LENGTE (‘HEIGHT’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw HOOGTE in te geven. Druk op de “E” -toets om uw LENGTE te bevestigen. Indien geen lengte wordt ingegeven, wordt 170cm als standaard genomen.
4. Het GEWICHT (‘WEIGHT’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw GEWICHT in te geven. Druk op de “E” -toets om uw GEWICHT te bevestigen. Indien geen gewicht wordt ingegeven, wordt 70kg als standaard genomen.
5. Het GESLACHT (‘GENDER’) zal beginnen knipperen en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw GESLACHT in te geven. Nummer wil zeggen dat u een man bent en nummer 0 betekent dat u een vrouw bent; ber 1 means man and number 0 means female. Druk op de “E” -toets om uw GESLACHT te bevestigen. Indien geen geslacht wordt ingegeven, wordt 1 (MAN) als standaard genomen.
6. De LEEFTIJD (‘AGE’) zal beginnen knipperen bij programma’s P18 tot P21 en u kan de “+” of “-“ -toetsen gebruiken om uw LEEFTIJD in te geven. Indien geen leeftijd wordt ingegeven, wordt 35 als standaard genomen.
7. Druk op de START/STOP toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten. Als het berichtraampje “E” weergeeft, let er dan op of uw handen de grepen goed vast hebben of dat de borstriem goed tegen uw lichaam aanzit. Druk dan nog eens op de START/STOP toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten.
8. Na de meting zal de computer de waarden van BMR, BMI en het VET-PERCENTAGE op het LCDscherm weergeven. Daarna verschijnt ook uw persoonlijk oefenprofiel voor uw type lichaam.
9. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Bedieningshandleiding:
1. Slaapstand (‘Sleep Mode’):
De computer zal in slaapstand gaan wanneer er geen signaal wordt onvangen en wanneer er geen toetsen worden ingedrukt gedurende 4 minuten. U kan op om het even welk toets drukken om de computer terug in waakstand te zetten.
2. BMI (Lichaamsgewicht Index of ‘Body Mass Index’):
BMI is een maat voor het lichaamsvet gebaseerd op lengte en gewicht en is toepasbaar bij mannen en bij vrouwen.
3. BMR (Basale Metabolische Ratio of ‘Basal Metabolic Rate’): Uw BMR staat voor het aantal calorieën dat uw lichaam nodig heeft om te functioneren. Dit staat niet voor elke activiteit, maar het gaat over het energie die nodig is om een hartslag te hebben, te ademenen en voor een normale lichaamstemperatuur. Het wordt gemeten bij een lichaam in rust, niet in slaap en bij kamertemperatuur.

Foutmelding:
E1 (FOUT of ‘ERROR’ 1):
Normale toestand: Tijdens training, wanneer de monitor geen telsignaal heeft kunnen ontvangen van de motor gedurende vier seconden, en dit zich tijdens 3 opeenvolgende controles heeft voorgedaan, zal het LCDscherm E1 aangeven.
Stroomonderbreking: De motor zal automatisch naar nul gaan wanneer het signaal van de motor niet kan gedetecteerd worden gedurende 4 seconden, dan zal de aanvoer van de motor onmiddellijk worden afgesneden en zal E1 op het LCDscherm worden weergegeven. Al de andere digitale en functiesignalen vallen weg en de outputsignalen vervallen ook.
E2 (FOUT of ‘ERROR’ 2): Wanneer de monitor de data uit het geheugen heeft gelezen, wanneer de identificatiecode onjuist is of wanneer het geheugen storing oploopt door een stroomonderbreking, dan zal de monitor E2 weergeven wanneer er terug stroom is.
E3 (FOUT of ‘ERROR’ 3): Na 4 seconden bij de start modus, detecteert de computer dat de falende motor niet het nulpunt heeft verlaten. Dan zal het LCDscherm E3 weergeven.

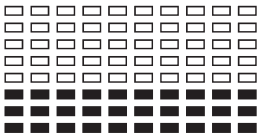
Technische gegevens van de stroomadapter
1. Beschikbaar voor toevoer: 230V/50Hz of 60Hz Output: 6V AC/0.5A type: AHEAD, JAD-0600500E

LCD Training grafieken

VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMAPROFIELEN:

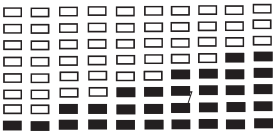
PROGRAMMA 1

HANDBEDIENING



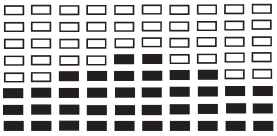
PROGRAMMA 2

TRAPPEN



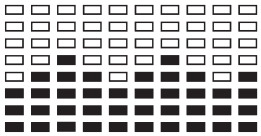
PROGRAMMA 3

HEUVEL



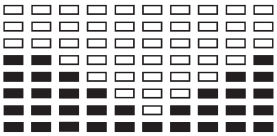
PROGRAMMA 4

ROLLEND



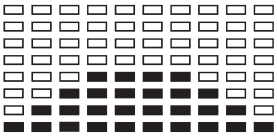
PROGRAMMA 5

VALLEI



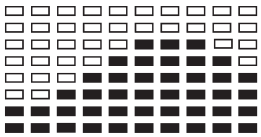
PROGRAMMA 6

VETVERBRANDING



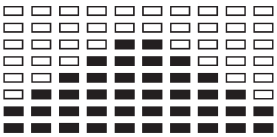
PROGRAMMA 7

HELLING



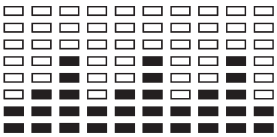
PROGRAMMA 8

BERG



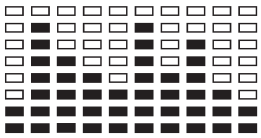
PROGRAMMA 9

INTERVALLEN



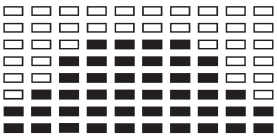
PROGRAMMA 10

RANDOM



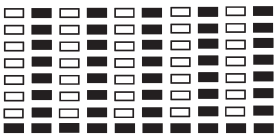
PROGRAMMA 11

PLATEAU



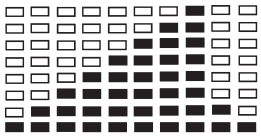
PROGRAMMA 12

FART LEK



PROGRAMMA 13

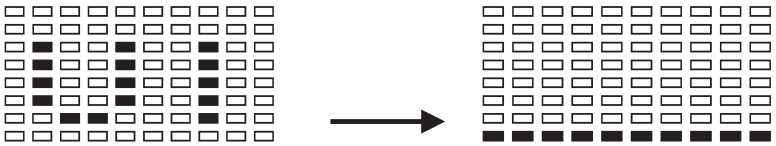
ROTSEN



PROGRAMMA'S VOOR GEBRUIKERSINSTELLINGEN

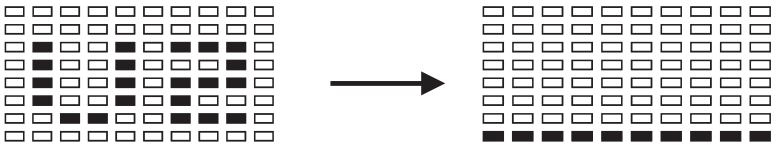
PROGRAMMA 14

USER 1



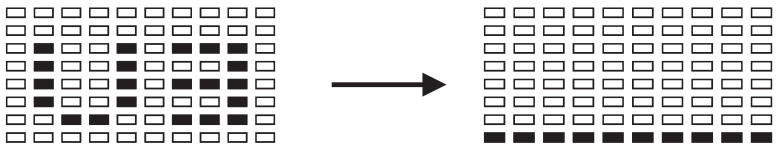
PROGRAMMA 15

USER 2



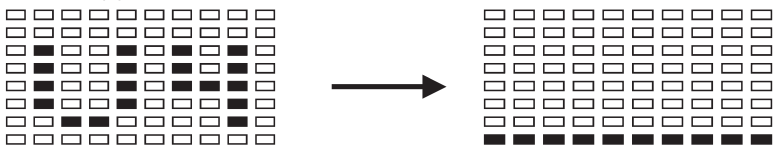
PROGRAMMA 16

USER 3



PROGRAMMA 17

USER 4



HARTSLAGPROGRAMMA-PROFIELEN:

PROGRAMMA 18

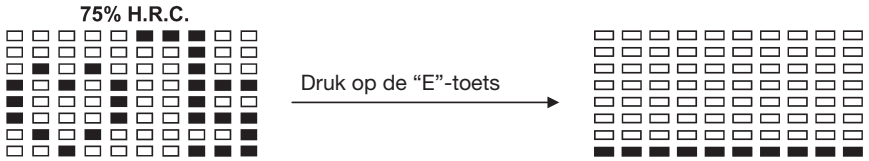
55% H.R.C.

PROGRAMMA 19

65% H.R.C.

PROGRAMMA 20

75% H.R.C.

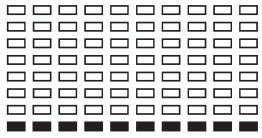


PROGRAMMA 21

85% H.R.C.

PROGRAMMA 22

ZIEL H.R.C.



WATTCONTROLE PROGRAMMA

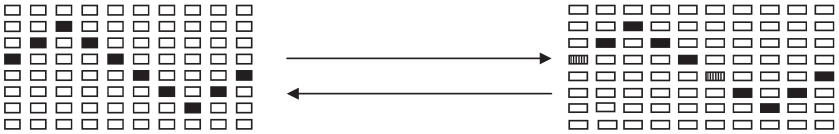
PROGRAMMA 23

WATT CONTROL

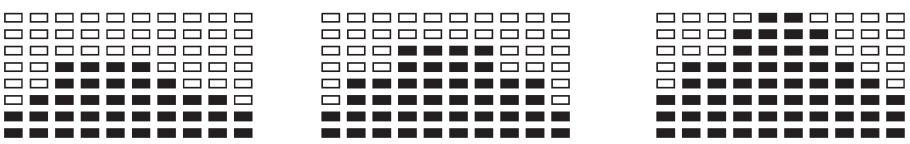
VETVERBRANDING TESTPROGRAMMA:

PROGRAMMA 24

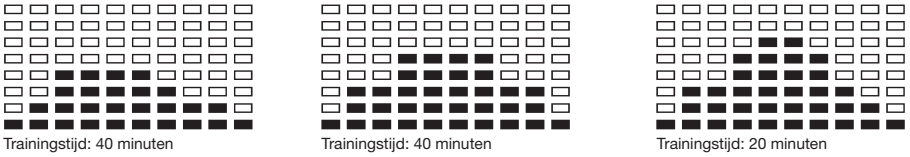
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



Eén van de volgende zes profielen zal automatisch verschijnen nadat uw LICHAAMSVET werd gemeten:



Trainingstijd: 40 minuten Trainingstijd: 40 minuten Trainingstijd: 20 minuten



Trainingstijd: 40 minuten Trainingstijd: 40 minuten Trainingstijd: 20 minuten

Trainingshandleiding

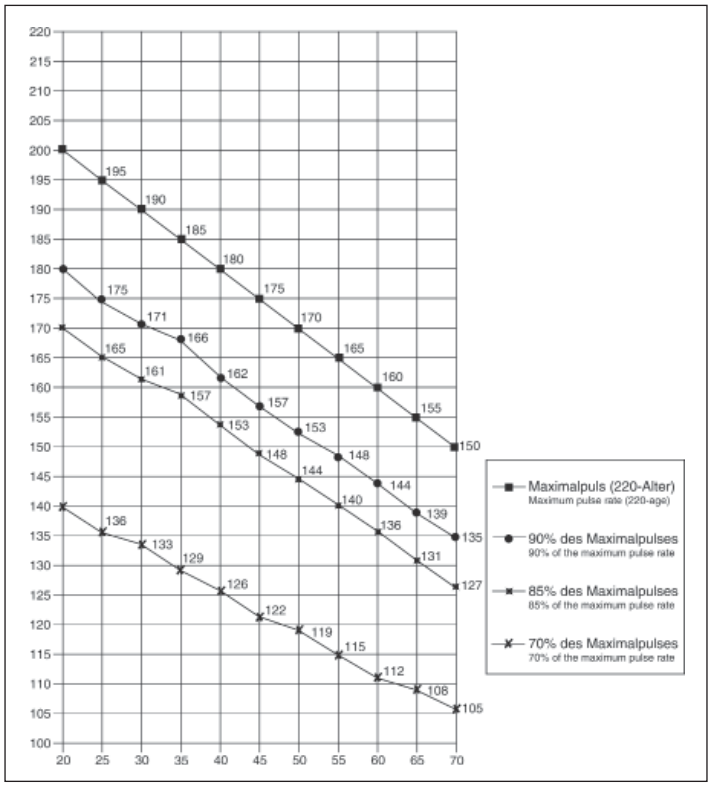
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).
Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности — стр. 49
2. Обзор отдельных деталей — стр. 3 - 4
3. Спецификация — стр. 50 - 51
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями — стр. 52 - 53
5. Руководство по использованию компьютера — стр. 54 - 58
6. Руководство по тренировкам — стр. 59

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Top-Sports Gilles GmbH

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.
Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. Если во время пользованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

18. Тренажер оборудован 16-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши(**-**) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (**+**) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

19. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957 -1 и -5 „H, A". Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация H/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W.

Спецификация - Список запасных частей
ET 6 № заказа 9107, 9108

Технические характеристики По состоянию на 01.02.2009

Эргометр класса HA / EN 957-1/ 5 с высокой точностью индикации

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 9 кг
- Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера
- 11 встроенных программ тренировки
- 5 пульсозависимых программ
- 5 программы ручной установки, 16 уровней нагрузки
- 1 программа измерения процентного содержания жира
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 40–400 Вт с шагом 10 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Регулировка угла наклона седла и руля
- Компенсаторы неровности пола
- Транспортировочные ролики
- Блок питания
- 7-окошечный компьютер с подсветкой дисплея Blue Back Light LCD с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, частота вращения педалей, нагрузка в ваттах и пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция и прибл. расход калорий
- Извещение о превышении заданных параметров
- Фитнесс-тест
- Максимальный вес пользователя 150 кг

Габаритные размеры: прибл. Д 96 x Ш 52 x В 140 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

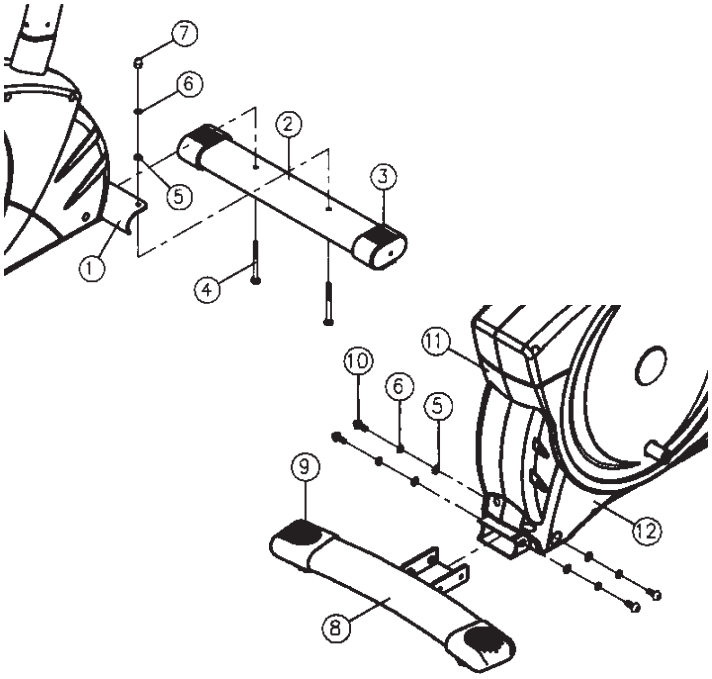
Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №		ET-№
1	Основная рама		1			33-9107-01-SI
2	Передняя ножка		1	1		33-9805-02-SI
3	Колпачки ножек с транспортными роликами		2	2		36-9805-07-BT
4	Болт	M8 x 52	2	1,2		39-10448-CR
5	Шайба	8//16	12	4,10		39-10018-CR
6	Шайба пружинная	for M8	14	4,10,68		39-9864-CR
7	Колпачковая гайка	M8	2	4		39-9900-CR
8	Задняя ножка		1	1		33-9805-03-SI
9	Колпачки ножек		2	8		36-9805-08-BT
10	Болт с внутренним шестигранником	M 8 x 15	10	1		39-9888-CR
11	Обшивка слева		1	1+12	Black=	36-9107-01-BT
					Red =	36-9108-01-BT
12	Обшивка справа		1	1+11	Black=	36-9107-02-BT
					Red =	36-9108-02-BT
13	Опорная труба руля		1	1		33-9107-02-SI
14	Соеденител ьный кабель		1	15,22		36-9107-04-BT
15	Соеденител ьный кабель серводвигателя		1	14,48		36-9107-05-BT
16	Опорная труба сидения		1	1,18		33-9805-05-SI
17	Кожух трубы		1	16		36-9805-11-BT
18	Салазки сидения		1	16		33-9814-05-SI
19	Сидение		1	19a		36-9107-06-BT
19a	Крепление сидения		1	18		36-9814-12-BT
20	Гайка в виде звездочки		1	44		36-9814-14-BT
21	Ускоренный зажим		1	1		36-9805-13-BT
22	Компьютер		1	13	Black=	36-9107-03-BT
					Red =	36-9108-03-BT
23	Болт	M 5 x 12	4	22		39-9988
24	Кабель ручного пульса		1	22		36-9107-07-BT
25	Оболочка руля		2	27		36-9805-15-BT
26	Датчик пульса		2	27		36-9107-08-BT
27	Рул ь		1	13		33-9805-06-SI
28	Передний кожух руля		1	13,29		36-9107-09-BT
29	Задний кожух руля		1	13,28		36-9107-10-BT
30	Винт	M 5 x 20	2	13,28,29		39-10165
31	Винт	M 4 x 15	2	28,29		36-9805-41-BT
32	Винт с рукояткой в виде звездочки		1	13		36-9805-19-BT
33 L	Левая педаль		1	88		36-9805-20-BT
33 R	Правая педаль		1	34		36-9805-21-BT
34	Крепление педали справа		1	65		33-9805-07-SI
35	Блок питания	6VoltDC/500mA	1	50		36-9107-22-BT
36	Винт	M 4 x 25	5	1,11,12		36-9805-42-BT
37	Винт	M 4 x 30	1	11,12		36-9805-43-BT
38	Круглый кожух		2	89,90		36-9107-11-BT
39	Подшипник скольжения		1	1		36-9805-23-BT
40	Винт	3/4“ x 10-32	4	65		36-9805-24-BT

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
41	Винт для выравнивания высоты		2	8	36-9805-25-BT
42	Прокладочная шайба	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Подшипник	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Закрепление		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Четырехугольная заглушка		2	18	39-9881
46	Круглая заглушка		2	27	36-9718-12-BT
47	Ось Гайка	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Серводвигатель		1	1,55	36-9107-13-BT
49	Держатель Жгут проводов двигателя с гнездом для блока питания		1	50	36-9107-14-BT
50	Жгут проводов двигателя с гнездом для блока питания		1	35+48	36-9107-15-BT
51	Болт	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Держатель сенсора		1	1	36-9814-21-BT
53	Сенсор		1	52	36-9107-16-BT
54	Болт	M6 x 12	1	1,52	39-10078-SW
55	Тросик		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Пружина		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Самострахующаяся гайка	M 8	1	58	39-9818
58	Шестигранный болт	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Магнитная колодка		1	1	33-9107-03-SI
60	Подшипник	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Стопорное кольцо	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Магнит		1	63	36-9107-19-BT
63	Ременное колесо		1	65	33-9805-10-SI
64	Шайба прокладочная	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Ось кривошипа		1	60	33-9107-04-SI
66	Болт	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Ремень плоский		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Шестигранный болт	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	основание к магнитной колодке		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Натяжной элемент		1	1	36-9107-20-BT
71	Натяжная пружина		1	70	36-9805-42-BT
72	Дистанционная часть		3	70	36-9805-43-BT
73	Шайба прокладочная	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Болт	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Самострахующаяся гайка	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Шайба пружинная	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Маховик		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Ось маховика		1	79	33-9805-16-SI
79	Подшипник	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Подшипник скольжения		1	78	36-9814-25-BT
81	Ось Гайка	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Подшипник	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Шкив		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Шайба прокладочная	8//18	2	68	39-9966
85	Стопорное кольцо	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Гайка	3/8“	2	78	39-9820
87	Болт	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Крепление педали слева		1	65	33-9805-08-SI
89	Обшивка круглая справа		2	34+88 Black=	36-9107-22-BT
				Red =	36-9108-04-BT
90	Ось Гайка	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Гайка	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Шайба прокладочная	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Шайба прокладочная	6//12	1	95	39-9993
94	Шайба прокладочная	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Шестигранный болт	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Картон		1		36-9107-25-BT
97	Руководство по монтажу и Эксплуатации		1		36-9107-26-BT
98	Набор инструмента		1		36-9107-27-BT

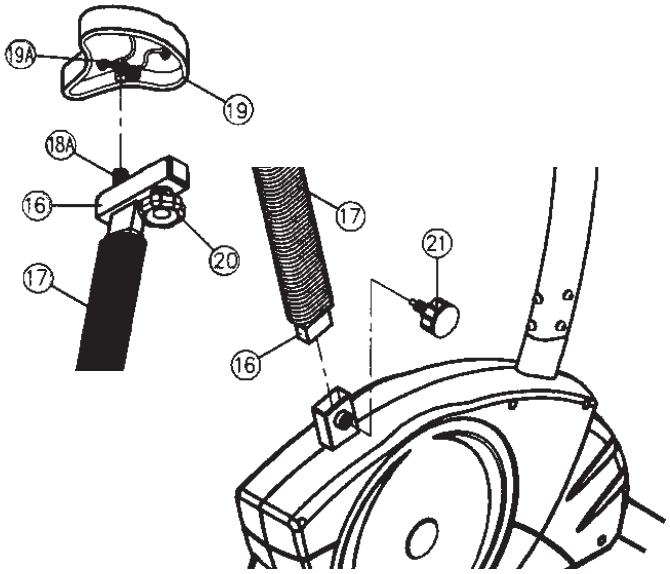
Руководство по монтажу

При монтаже обязательно соблюдайте наши рекомендации и указания по технике безопасности. Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте на комплектность в соответствии со спецификацией.
Некоторые части уже предварительно смонтированы.



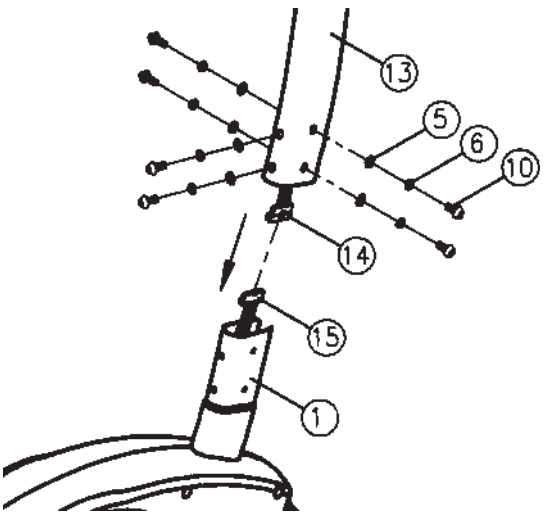
Шаг 1:
Монтаж передней и задней ножки

1. На основную раму (1) установите заднюю ножку (8), смонтированную с покрытиями для ножки (9) и с болтами для выравнивания высоты (41), и привинтите ее при помощи винтов с внутренними шестигранниками (10), подкладных шайб (5) и пружинных колец (6). Болты для выравнивания высоты (41) служат для стабилизации устройства при неровностях.
2. На основную раму (1) установите переднюю ножку (2), смонтированную с покрытиями для ножки (3) и привинтите ее при помощи винтов (4), подкладных шайб (5), пружинных колец (6) и колпачковых гаек (7).



Шаг 2:
Монтаж опорной трубы седла, седла и обшивки

1. Вставьте опорную трубу седла (16) после того как на нее надели манжету (17) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (21). (Быстродействующий затвор (21) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворачивания, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстродейст-вующий затвор (21) снова закрепить посредством закручивания).
2. Наденьте седло (19) на ползунок седла (18A) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
3. Установите Ваше седло в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (42) и в виде звездочки выполненой гайки (20)

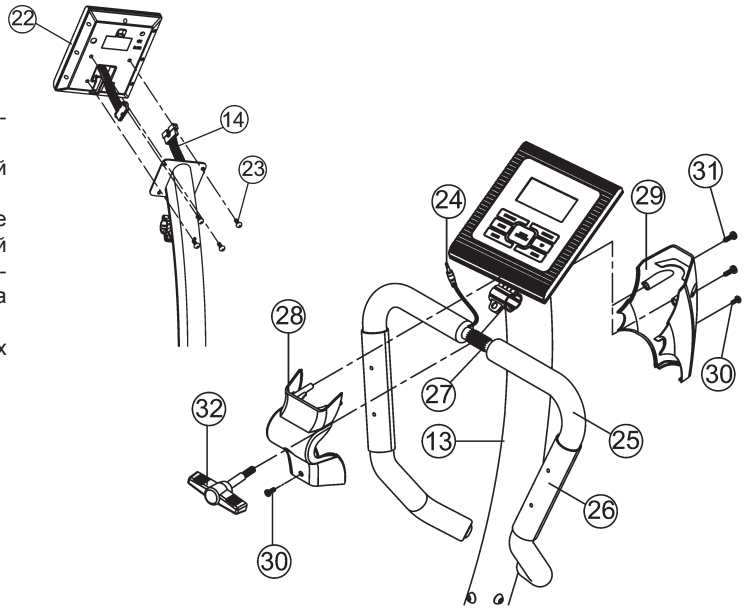


Шаг 3:
Монтаж опорной трубы руля

1. Удалите болты (10), подкладные шайбы (5) и пружинные кольца (6) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Подведите опорную трубу руля (13) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (15) с соединительным кабелем двигателя (14).
3. Вставьте опорную трубу руля (13) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (10), подкладных шайб (5) и пружинных колец (6).

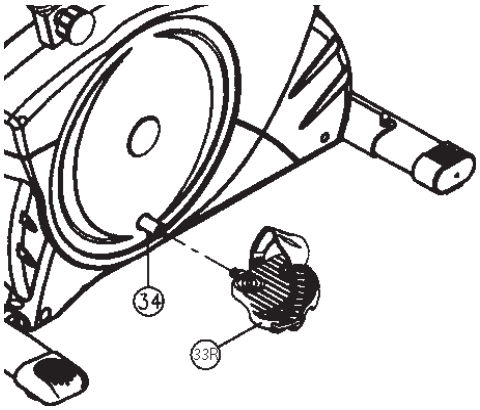
Шаг 4:
Монтаж руля и компьютера

1. Соедините соединительный кабель (14) датчика с соответствующим гнездом на компьютере (22).
2. Прикрутите компьютер(22) к держателю компьютера на опорной трубе (13) при помощи винтов (23) избегая защемления кабеля.
3. Подведите руль (27) к открытому креплению руля на опорной трубе (13) и закройте его над рулем (27). Наденьте передний защитный кожух руля (28) на крепления руля, и закрепите руль (27) при помощи винта (32) после чего закрепите кожух (28) при помощи винта (31) соответствующим гнездом на компьютере (22).
4. Соедените кабель датчика пульса (24) с Прикрутите задний кожух руля (29) при помощи винтов (30+31) к опорной трубе.



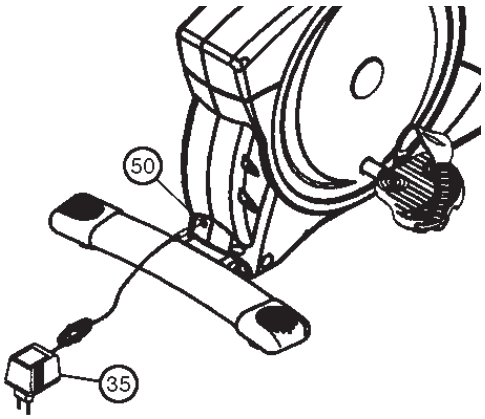
Шаг 5:
Монтаж педалей

1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (33R/33L).
   (Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу.
2. Установите педали (33R/33L) на щеки кривошипа (34+88). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.
   (Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая педаль (33R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (33L) против часовой стрелки.



Шаг 6:
Подключение блока питания

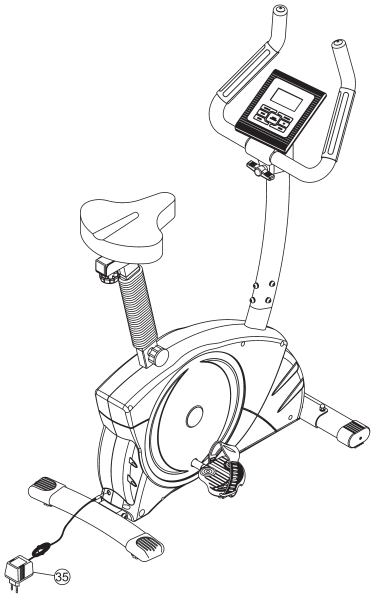
1. Вставьте штекер блока питания (35) в соответствующее гнездо (50) на заднем конце обшивки.
2. Затем вставьте блок питания (35) в розетку (230В/50Гц)



Шаг 7:
Контроль

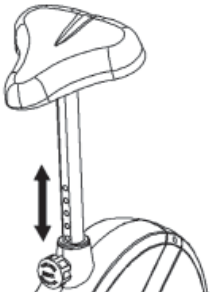
1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

Примечание:
Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



Пользование тренажером
На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:
Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:
Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

Садиться и спускаться с тренажера:
Садиться на тренажер:
После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вденьте ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вденьте другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:
Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:
Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите м тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.
Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без черезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Тест числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и показателя мощности от ступени 1 до ступени 16																	Модель: ET6	Тип:	Год: 2009
Ступень / UPM	Показатель в ваттах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
40 UPM	Показание компьютера	12	19	26	32	39	46	52	59	66	74	81	88	95	102	109	116		
50 UPM	Показание компьютера	18	29	40	50	61	71	81	92	103	114	125	135	146	158	169	180		
60 UPM	Показание компьютера	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250		
70 UPM	Показание компьютера	34	53	72	92	111	131	152	172	193	214	234	253	272	292	311	332		

Замечания:
1. Показатель мощности в ваттах расчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации “С высокой точностью индикации”. Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера.

Что Вы должны знать перед первой тренировкой.

A. Подача электричества
При подключении электропровода к тренажеру раздается звуковой сигнал и компьютер начинает работу в ручном режиме.

B. Выбор программы и установка показателей
1. Выбор программы производится с помощью клавиш "+" и "-".С помощью клавиши "E" производится подтверждение выбора программы.
2. В ручном режиме с помощью клавиш "+" и "-" производится установка следующих показателей тренировки: ZEIT / ВРЕМЯ, ENTFERNUNG / ДИСТАНЦИЯ, KALORIEN / КАЛОРИИ.
3. При нажатии клавиши START/STOP начинается тренировка.
4. При достижении цели подается звуковой сигнал и компьютер останавливается.
5. Если Вы задали несколько параметров и хотите достигнуть следующий показатель, нажмите на клавишу START/STOP, чтобы продолжить тренировку.

C. Режим времени:
1. При установлении электроснабжения на дисплее выводится индикация времени в 24-часовой системе. При этом время указывается в часах, минутах и секундах в штриховой графике. Один штрих – 2 секунды. Также производится индикация температуры. Нажатием на любую клавишу, кроме ENTER, можно закончить режим времени.
2. Компьютер автоматически показывает время, если более 4 мин. не поступало сигнала на компьютер или не производилось нажатия на клавиши. Нажатием на любую клавишу, кроме ENTER, можно закончить режим времени. При нажатии на клавишу ENTER можно чередовать индикацию времени и температуры.
3. При нажатии на клавиши „E" и "+" более чем 2 секунды, Вы можете перейти из режима STOP в режим времени.
4. Если Вы находитесь в режиме STOP и хотите установить показатель ZEIT/ВРЕМЯ, нажимайте на клавишу более 2 секунд. Показатель ZEIT/ ВРЕМЯ может быть установен с помощью клавиш "+" и "-".

Функции и показатели:

1. СТАРТ/СТОП: Компьютер включается без предварительного выбора программ. Показатель ZEIT/ВРЕМЯ начинает автоматически отсчет с нуля. Посредством клавиш "+" и "-" ВНИЗ можно менять степень нагрузки.
2. Показатель TIME/ВРЕМЯ: индикация времени тренировки в минутах и секундах от 0 и до максимального значения 99:59. С помощью клавиш "+" и "-" Вы можете запрограммировать компьютер на отсчет по убывающей (Countdown). При достижении цели 0:00 подается звуковой сигнал для напоминания, что тренировка закончена. Установленый показатель времени мерцает.
3. Показатель ENTFERNUNG / ДИСТАНЦИЯ: Индикация расстояния, пройденного во время одной тренировки (макс. 99,9 км/миль).
4. RPM: Такт педалей. (Вращение/Минута).
5. WATT / BATT: Индикация мощности механической силы, которую компьютер улавливает во время тренировки.
6. SPEED / СКОРОСТЬ: Индикация скорости во время тренировки в км/ч или в миль/ч.
7. KALORIEN / КАЛОРИИ: Индикация затраченных во время тренировки калорий.
8. PULS / ПУЛЬС: Индикация пульса во время тренировки в ударах в минуту.
9. ALTER / ВОЗРАСТ: Возраст устанавливается от 10 до 99 лет. Если возраст не был установлен, то компьютер автоматически выставляет возраст 35 лет.
10. ZIELHERZFREQUENZ (ZIELPULS) / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: Частота сердечных сокращений, которая должна сохраняться во время тренировки, устанавливается в ударах в минуту.
11. PULSERHOLUNG / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА: Положите руки на сенсоры измерения пульса или наденьте датчик измерения пульса. Нажмите на клавишу TEST. Все показатели на дисплее исчезают (кроме ZEIT /ВРЕМЯ). Начинается отсчет времени по убывающей с 00:60 до 00:00. По истечении времени на компьютере выводится частота сердечных сокращений или показатель функции восстановления пульса, оцениваемый по шкале от F 1.0 до F 6.0.

1.0	означает ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
1.0 < F < 2.0	означает ОЧЕНЬ ХОРОШО
2.0 ≤ F ≤ 2.9	означает ХОРОШО
3.0 ≤ F ≤ 3.9	означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
4.0 ≤ F ≤ 5.9	означает НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	

означает ПЛОХО
Замечание: Если компьютер не получает сигнала пульса, высвечивается "P" в окошке PULSE. Если высвечивается "ERR", нажмите на клавишу PULSE RECOVERY еще раз. Убедитесь в том, что руки плотно лежат на сенсорах измерителя пульса и датчик плотно прилегает к груди.

Функциональные клавиши:

На компьютере находятся 6 клавиш со следующими функциями:
1. START/STOP / СТАРТ/СТОП:
a. Функция быстрого старта: Компьютер включается без предварительного выбора программ. Используется только для тренировки в ручном режиме. Показатель времени начинает автоматически отсчет с нуля.
b. Для прерывания тренировки нажмите на клавишу STOP.
c. Для дальнейшего проведения тренировки нажмите на клавишу START.
2. "+":
a. Для увеличения степени нагрузки во время тренировки.
b. Для увеличения устанавливаемых показателей времени, расстояния, калорий, возраста, а также для выбора пола и программм.
3. "-" :
a. Для уменьшения степени нагрузки во время тренировки.
b. Для уменьшения устанавливаемых показателей времени, расстояния, калорий, возраста, а также для выбора пола и программ.
4. "E" :
a. Для подтверждения данных при установлении.
b. В режиме STOP используется для установки всех показателей в ноль. Для этого нажимайте на клавишу в течение 2 секунд.
c. Для подтверждения установки минут и секунд при установке времени.
5. KÖRPERFETT / СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА ТЕЛА :
Для введения данных роста, веса, пола и возраста, с помощью которых определяется средний показатель процента жира тела.
6. TEST
Для определения показателя восстановления пульса.

Программы:

Программа ручной установки:
P1 - программа ручной установки. Программа запускается посредством нажатия на клавишу START/STOP. Степень нагрузки автоматически устанавливается на ступень 5. Посредством нажатия на клавиши "+" или "-" нагрузку можно изменить в любое время тренировки без изменений показателей времени, калории и расстояния.
Управление:
1. Нажатие на клавишу "+" или "-": Выбор программы ручной установки (P1).
2. Нажатие на клавишу "E": подтверждение.
3. Показатель ZEIT / ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш "+" или "-" можно задать время тренировки. Посредством

нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное время тренировки.
4. Показатель ENTFERNUNG / РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранная дистанция тренировки.
5. Показатель KALORIEN /КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу ENTER подтверждается выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
6. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Встроенные программы: лестница, холм, вверх-вниз, ущелье, сжигание жира, рампа, гора, интервал, случайная, плоскогорье, смена, крутой подъем

Программы 2-13 – встроенные программы. Как видно на диаграммах, пользователь может тренироваться в различных интервалах и на различных уровнях нагрузки. При этом, посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ можно изменять показатели нагрузки, без изменения показателей времени, калорий и расстояния.

Управление:
1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ выберите одну из программ P2 - P13.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель ZEIT/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное время тренировки.
4. Показатель ENTFERNUNG /РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранная дистанция тренировки.
5. Показатель KALORIEN /КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
6. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Индивидуальные тренировочные программы: Пользователь 1, Пользователь 2, Пользователь 3 и Пользователь 4
Программы 14-17 – индивидуальные тренировочные программы. Пользователь может сам задать показатели времени, расстояния, калорий и нагрузки в диапазоне до 10 штрихов. Эти измененные показатели и диаграммы будут занесены в память компьютера. Во время тренировки эти показатели могут быть изменены посредством нажатия на клавиши “+” или “-“. Занесенные в память данные при этом меняться не будет.

Управление:
1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ выберите одного пользователя из программ P14 - P17.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Первая колонка начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” oder “-“ ввести персональный профиль тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить данные в первой колонке. Предустановка – степень нагрузки 1.
4. Вторая колонка начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” oder “-“ ввести персональный профиль тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить данные во второй колонке.
5. Повторяйте шаги 3 и 4 до окончания введения персонального профиля. По окончании посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить введенные данные.
6. Показатель ZEIT /ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное время тренировки.
7. Показатель ENTFERNUNG /РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранная дистанция тренировки.
8. Показатель KALORIEN /КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное количество калорий.
9. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Контроль частоты сердечных сокращений (HRC): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Цель-H.R.C.

Программы P18 - P22 – программы контроля частоты сердечных сокращений. Программа P22 – программа целевого пульса (Target Heart Rate).
Программа 18 - 55% макс. частоты пульса =
Целевой пульс = (220 – Возраст) x x 55%
Программа 19 - 65% макс. частоты пульса =
Целевой пульс = (220 – Возраст) x x 65%
Программа 20 - 75% макс. частоты пульса =
Целевой пульс = (220 – Возраст) x x 75%
Программа 21 - 85% макс. частоты пульса =
Целевой пульс = (220 – Возраст) x x 85%
Программа 22 - целевой пульс - - Тренировка с Вашим целевым пульсом

Пользователи могут выбирать желаемую программу контроля частоты сердечных сокращений посредством введения показателей возраста, времени, расстояния, калорий и целевого пульса. В этих программах степень нагрузки устанавливается автоматически в соответствии с частотой сердечных сокращений. Например, степень нагрузки увеличивается каждые 20 сек., если частота сердечных сокращений ниже показателя целевого пульса.

Управление:
1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ выберите одну из программ P18 – P22.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель ALTER /ВОЗРАСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите свой возраст. Предустановка – 35 лет.
4. В программе P22 начинает мигать показатель ZIELPULS /ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите параметры между 80 и 180 ударов в минуту. Предустановка – 120 ударов в минуту.
5. Показатель ZEIT /ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное время тренировки.
6. Показатель ENTFERNUNG /РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранную дистанцию тренировки.
7. Показатель KALORIEN/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
8. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

1. Ручное имерение пульса:
В левой и правой части руля находятся сенсоры в виде металлических пластин от которых отходит кабель. Соедените кабель с гнездом 24 на компьютере. Измерение пульса происходит только после одновременного наложения рук на сенсоры. О том что происходит считывание пульса видно по мигающему сердечку рядом с индикатором пульса.
(Измерение пульса путем контакта рукой служит только для ориентации потому как через движение ,пот, трение и.т.д.возможно отклонение от действительного пульса. У некоторых людей возможно ошибочное показание пульса, для них мы советуем применение грудного кардио датчика в виде ремня.
2. Кардио – измерение пульса:
В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства.
Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее.
Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 Кгц . Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

Программа контроля показателя в ваттах:
Программа P23 - независимая от скорости вращения программа. Посредством клавиши “E” задайте показатели ZIEL WATT/ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАТТ, ZEIT/ВРЕМЯ, ENTFERNUNG/РАССТОЯНИЕ и KALORIEN/КАЛОРИИ. Степень нагрузки изменить во время тренировки

не возможно. Например, степень нагрузки может быть увеличена, если скорость слишком низка. И наоборот, степень нагрузки может быть уменьшена, если скорость слишком высока. Поэтому расчитываемый показатель ватт будет приближен к целевому показателю ватт пользователя.

Управление:
1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ выберите программу P23.
2. Показатель ZEIT/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте время тренировки.
3. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное время тренировки.
4. Показатель ENTFERNUNG/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранную дистанцию тренировки.
5. Показатель WATT/BATT начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте целевой показатель ватт. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите показатель. Предустановка показателя ватт – 100.
6. Показатель KALORIEN/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ задайте количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
7. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Указание:
1. WATT = Момент вращения (kgm) * RPM (Вращение/Минута)* 1,03
2. В этой программе показатель ватт не меняется. Если вы вращаете педали быстрее, снижается степень нагрузки, и если вы вращаете педали медленнее, увеличивается степень нагрузки.

Программа определения содержания жира тела
Программа P24 – особенная программа. Она определяет среднее количество жира тела пользователя и предлагает программу тренировки с учетом расчитанного показателя. Существуют 3 типа телосложения, для которых расчитывается показатель количества жира в теле в процентах (FAT %).
Тип 1: Жир тела > 27
Тип 2: 27 ≥ Жир тела ≥ 20
Тип 3: Жир тела < 20
Компьютер высвечивает результаты в FAT %, BMI и BMR.

Управление:
1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ выберите программу P24.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель GRÖSSE/РОСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите Ваш рост. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 170 см или 5’07” футов.
4. Показатель GEWICHT/ВЕС начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите Ваш вес. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 70 кг или 155 фунтов.
5. Показатель GESCHLECHT/ПОЛ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите Ваш пол. Цифра 1 означает «мужской», цифра 2 – «женский». Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 1 «мужской».
6. Показатель ALTER/ВОЗРАСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ введите Ваш возраст. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 35 лет.
7. С нажатием на клавишу START/STOP начинается измерение жира тела. Если на дисплее высвечивается „E” проверьте, лежат ли руки плотно на сенсорах измерителя пульса и плотно ли датчик прилегает к груди.
8. После измерения на дисплее высвечиваются показатели BMR, BMI и FAT% и компьютер предлагает программу с учетом расчитанного показателя.
9. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Примечания:
1. Режим Stand-By:
Компьютер переходит в режим Stand-By, если в течение 4 секунд тренажером не пользовались. При нажатии на любую клавишу тренажер включается снова.
2. BMI (Body Mass Index): BMI - это показатель жира тела, который базируется на соотношении роста и веса и может применятся как для женщин, так и для мужчин.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Этот показатель определяет количество калорий, которые необходимы организму для жизнедеятельности (для биения сердца, дыхания и поддержания температуры тела). При этом занятия спортом не учитываются. Измерение проводится при комнатной температуре и состоянии покоя.

Возможные дефекты:
E1 (Ошибка 1):
Нормальное состояние: Эта ошибка высвечивается на дисплее во время тренировки, если дисплей в течение 4 секунд не получает сигнала от мотора и это случается последовательно три раза.
Включенное состояние: Мотор тренажера идет в ноль, если более 4 секунд не получает сигнала от мотора. Привод мотора сразу же отключается и на дисплее высвечивается индикатор “E1”. Все показатели и функции потухают. Все сигналы выходящие сигналы отключаются.
E2 (Ошибка 2):
Ошибка при считывании занесенных в память данных. Если код Log-In неверен или память IC
повреждена, сразу же после включения тренажера на дисплее высвечивается индикатор „E2“.
E3 (Ошибка 3):
Ошибка в режиме старт при прошествии 4 секунд. Компьютер определяет неисправный мотор и
высвечивается индикация “E3”.

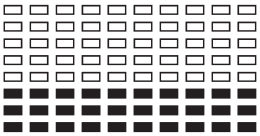
Технические данные блока питания

1. Подходящий для ввода: 230V/50Hz или 60Hz вывод: 6V AC/0.5A type: AHEAD, JAD-0600500E

LCD Тренировочные графики
Встроенные программы тренировки:

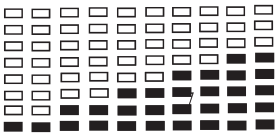
ПРОГРАММА 1

Ручная настройка



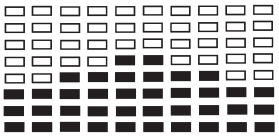
ПРОГРАММА 2

Лестница



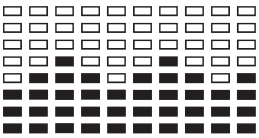
ПРОГРАММА 3

Холм



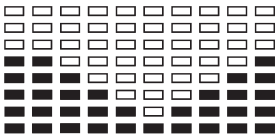
ПРОГРАММА 4

Вверх-вниз



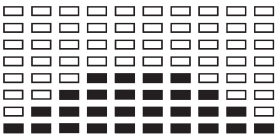
ПРОГРАММА 5

Ущелье



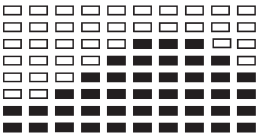
ПРОГРАММА 6

Сжигание жира



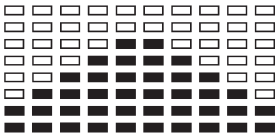
ПРОГРАММА 7

Рампа



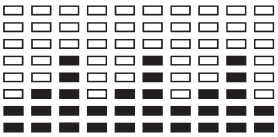
ПРОГРАММА 8

Гора



ПРОГРАММА 9

Интервал

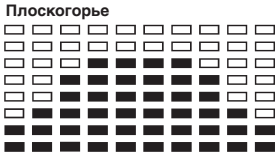


ПРОГРАММА 10

Случайная

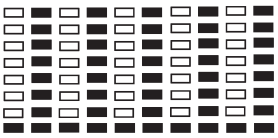
ПРОГРАММА 11

Плоскогорье



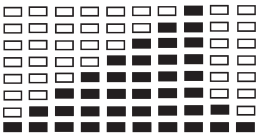
ПРОГРАММА 12

Смена



ПРОГРАММА 13

Крутой подъем



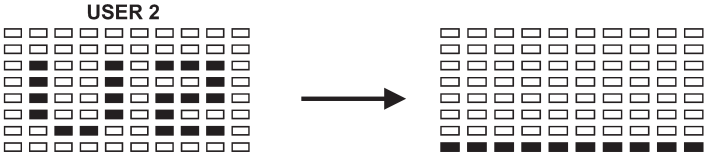
Программы ручной установки

ПРОГРАММА 14

USER 1

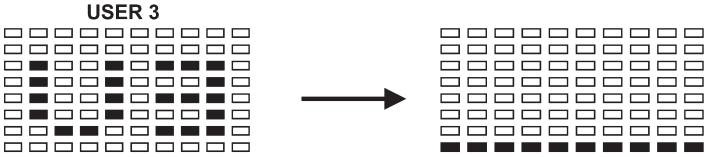
ПРОГРАММА 15

USER 2



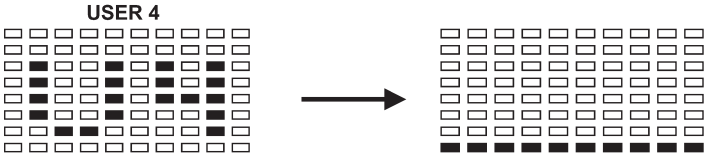
ПРОГРАММА 16

USER 3



ПРОГРАММА 17

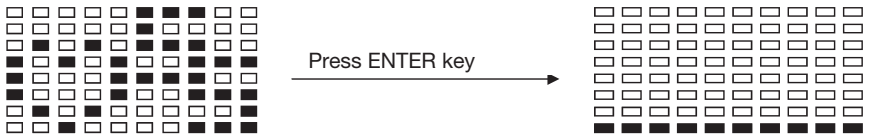
USER 4



Пульсозависимые программы:

ПРОГРАММА 18

55% H.R.C.



ПРОГРАММА 19

65% H.R.C.

ПРОГРАММА 20

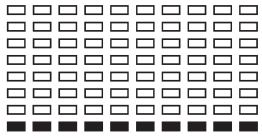
75% H.R.C.

ПРОГРАММА 21

85% H.R.C.

ПРОГРАММА 22

ZIEL H.R.C.



Программа контроля показателя в ваттах

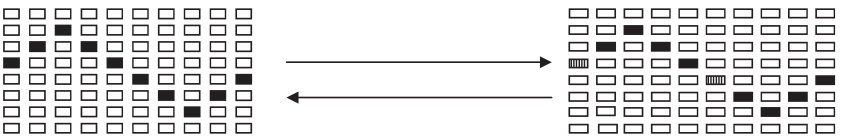
ПРОГРАММА 23

WATT CONTROL

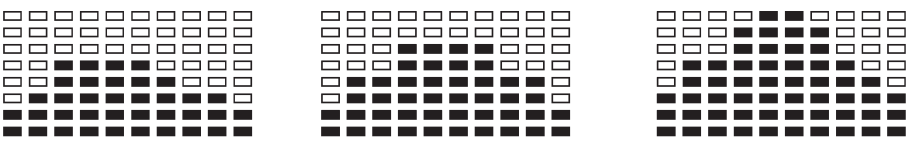
Программа измерения жира тела:

ПРОГРАММА 24

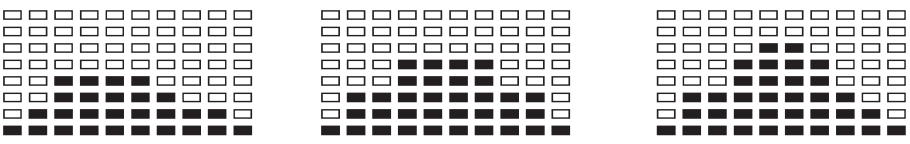
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



Одна из показанных 6 график выводится автоматически после измерения содержания жира тела



Время тренировки: 40 минут **Время тренировки: 40 минут** **Время тренировки: 20 минут**



Время тренировки: 40 минут **Время тренировки: 40 минут** **Время тренировки: 20 минут**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:

A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

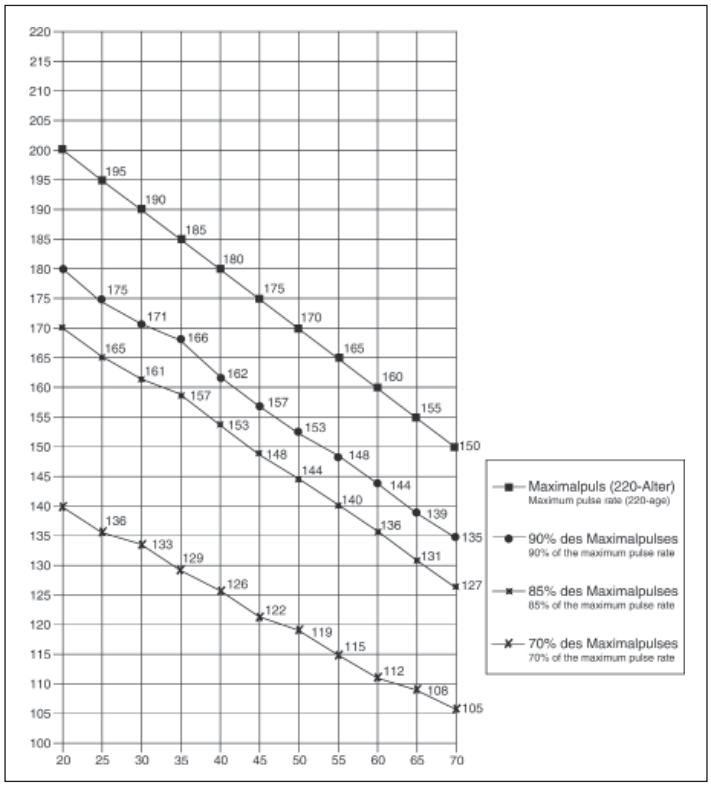
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса	= (220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса	= (220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса	= (220 - возраст) x 0.7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

02/09 (Wecom)

MEGAKEUZE

Nederlands winkelplatform

Bedankt voor het bekijken van deze handleiding.

Voor meer informatie, ga naar www.megakeuze.nl